Guide pratique du voyage

Hors du corps

Comment dissocier votre corps astral
De votre corps physique

Melita Denning et Osborne Phillips

Prologue : <u>Une pratique vieille comme l'humanité.</u>

La pensée traditionnelle, qui rejoint l'ésotérisme de toutes les grandes religions, à constamment affirmé l'existence d'un corps subtil, distinct du corps physique, capable de s'en détacher et d'effectuer des déplacements dans l'espace, mais ce savoir ne devait être communiqué qu'aux seuls initiés.
Les Egyptiens, déjà, considéraient qu'un double, ayant la même forme que le corps, les mêmes facultés de voir, d'entendre et de ressentir, subsistait après la mort et venait habiter le tombeau où il vivait d'offrandes.
Au Tibet, comme aux Indes, les récits de dédoublement et de projection de corps fluidique sont innombrables.
Les soufis du monde arabe et les mystiques de l'Islam chi'ite voyageaient aussi dans ce « monde des corps subtils », qu'Henri Corbin, le grand spécialiste de la pensée iranienne, définit comme un « monde médian où les esprits se corporalisent et où les corps se spiritualisent », à la fois « monde de l'âme » et « monde de l'Ange ».
Il ne fut pas le seul à découvrir cette autre dimension de l'espace et du temps. En Occident aussi, de grands penseurs qui situaient leur recherche loin de tout cartésianisme, Jacob Boehme, Swedenborg, Oetinger… en reconnurent également l'existence. quand à René Guénon, dont les écrits font autorité en matière de pensée traditionnelle, voici comment il identifie la nature du « corps astral » :
« Quand nous parlons d'un état subtil… c'est quelque chose de véritablement incorporel ; nous ne savons d'ailleurs si on doit dire matériel ou immatériel et peu importe… Nous tenons à préciser que ce à quoi nous faisons allusion précisément est essentiellement un état de l'homme vivant… Pendant la vie, le corps est l'expression d'un certain état de l'être mais celui-ci a également et en même temps des états incorporels, parmi lesquels celui dont nous parlons et qui est le plus proche de l'état corporel : cet état subtil doit se présenter à l'observateur comme une force ou un ensemble de forces plutôt que comme un corps, et l'apparence corporelle des matérialisations n'est que surajoutée exceptionnellement à ses propriétés ordinaires…. » (*L'Erreur spirite, Didier et Richard, 1930)*
Cependant , Guénon déconseillait formellement de chercher à invoquer le corps subtil d'une personne vivante.
Les grands initiés seraient-ils les seuls capables d'envoyer leur conscience hors de leur corps ? L'expérience poétique ne permet-elle pas, dans certaines conditions d'atteindre les mêmes résultats ? a moins que l'expression poétique ne soit celle qui permette le mieux de transcrire les visions rapportées. Ainsi l'on peut constater que les récits, les descriptions que Gérard de Nerval présente dans, *Aurélia,* comme l'écho de ses expériences nocturnes, coïncident parfaitement avec le savoir des initiés de tous les âges.
Un autre poète, René Daumal, reconnaît, pour l'avoir aussi parcourue, « la Ville mystérieuse » qu'avait décrite Nerval. A la fin des années trente, avec ses amis du Grand Jeu, Daumal avait voulu franchir « les limites de l'humanité à son stade actuel ». le dédoublement était l'une des expériences préconisées et pratiquées à cette fin. Ce qui permettait à l'auteur du *Mont Analogue* d'affirmer : « Que la condition du double après la mort puisse être, dès cette vie, connue en partie, c'est pour moi à la foi une certitude métaphysique et un fait d'expérience. » (*Chaque fois que l'aube paraît, Gallimard, 1953).*
Afin de permettre à quiconque de tenter une vérification expérimentale de ses allégations, Daumal a raconté comment lui et ses amis sortaient de leur corps :
« C'est un monde réel que celui où, il y a quelques années, je donnais des rendez-vous nocturne à un ami, Robert Meyrat. Nous n'avions pas besoin d'escalader la grille de la maison familiale pour nous échapper par les rues désertes d'une ville de province, et nous donner à des nuits entières de merveilleuses aventures. Voici le procédé que j'avais trouvé pour sortir de mon corps (j'ai appris depuis que la science occulte le connaît de toute antiquité) : je me couchais le soir comme tout le monde, et, détendant tous mes muscles avec soin, vérifiant que chacun était bien complètement abandonné à lui même, je respirais longuement et profondément, sur un rythme régulier, jusqu'à ce que mon corps ne fût plus qu'une masse paralysée étrangère à moi même.
J'imaginais alors que je me levais et m'habillais, mais – et c'est pour ce point essentiel que je réclame de ceux qui veulent m'imiter un courage et une puissance d'attention peu ordinaire – j'imaginais chaque geste dans ses moindres détails et avec une telle exactitude que je devais me représenter l'action de chausser une espadrille dans le même temps précisément que j'aurais employer à la chausser dans la vie corporelle. J'avoue d'ailleurs qu'il me fallait parfois passer une semaine de vains efforts chaque soir avant de réussir seulement à m'asseoir sur le bord de mon lit, et que la fatigue provoquée par de tels exercices m'a souvent obligé à les interrompre pour de longues périodes. Si j'avais la force de persévérer, un moment venait, plus ou moins vite, où j'étais lancé. Vu de l'extérieur, je m'endormais.
En fait, j'errais sans effort – et même avec la facilité désespérante que ceux qui se souviennent d'avoir été des morts connaissent bien – je marchais, et immobile je me voyais en même temps marcher, dans des quartiers tout à fait inconnus de la ville, et Meyrat marchait près de moi. Le lendemain, en plein jour, nous retrouvions Gilbert – Lecomte et Vailland, et leur racontions notre promenade » (*Le grand Jeu, No 3, automne 1930).*
Quand il effectuait ses premiers essais de projection de la conscience, Daumal, encore lycéen, ignorait les textes classiques des occultistes. Il procédait de façon purement empirique. Et pourtant sa méthode n'apparaît pas foncièrement différente de celle que préconise le *Guide pratique du voyage hors du corps.* Il s'agit bien des mêmes incursions dans le monde astral. Seulement Melita Denning et Osborne Phillips, à partir de leur propre pratique et en effectuant la synthèse de tous les savoirs relatifs au dédoublement, proposent une méthode qui le met aujourd'hui à la portée de tous ceux qui désirent tenter l'expérience.
Etaient-ils en droit de livrer des secrets jusqu'ici aussi bien gardés ? Oui, répondent-ils, parce que l'heure est venue. Avec l'avènement du Verseau, à la grande occultation doit succéder la Lumière des Sphères Célestes.

Michel Carassou

Chapitre premier

L'art de vivre

Dans la projection astrale, l'esprit demeure conscient de ce qui se passe, mais il est détaché du corps physique qui, lui, reste passif. La projection astrale – l'expérience hors du corps – est un phénomène naturel, qui se produit spontanément plus souvent qu'on ne le pense.
Cet ouvrage à pour but de vous apprendre à pratiquer la projection astrale à volonté, et sous votre contrôle. Vous pourrez ainsi découvrir les pouvoirs spécifiques du corps astral, et les utiliser.
La projection hors du corps vous offre deux séries de possibilités :
1) Dans le domaine du monde matériel :

- voyager où bon vous semble, et vivre « en direct » certains événements du monde matériel ;
- tenter des expériences « à distances » - par exemple, des traitements à distance comme en pratiquent les guérisseurs ;
- rencontrer d'autres personnes qui voyagent hors de leur corps et communiquer avec elles.

2) Dans le domaine du monde astral :

- apercevoir les « coulisses » du monde et les explorer ;
- exercer une action sur les choses, d'abord dans le monde astral, puis – c'est la logique – dans le monde matériel : l'art de la magie

La projection astrale et l'art de vivre.
Par l'action qu'ils exercent sur le plan astral, nos sentiments et nos pensées ont une influence sur le monde matériel. Mais, quand elle n'est pas contrôlée, cette influence est souvent négative. Les expériences HORS DU CORPS vous permettront de la rendre positive. Pratiquer couramment la projection astrale est le plus sûr moyen de profiter pleinement de la vie ; vos perceptions ainsi aiguisées, vous pourrez faire usage de ces deux principes :

- L'esprit peut améliorer la santé du corps ;
- L'esprit peut exercer sur le corps un contrôle inhabituel.

L'expérience hors du corps, vous le constaterez, favorise une meilleure et plus profonde connaissance de votre personne tout entière :

- la volonté agit d'abord sur le mental rationnel,
- puis le mental rationnel sur le corps astral,
- enfin, le corps astral agit sur le corps physique.

La volonté et le mental rationnel ne peuvent agir directement sur le corps physique : cette action doit passer par un intermédiaire astral ou émotionnel.
Les rapports du corps astral avec le mental rationnel et/ou le corps physique peuvent influencer vos réalisations sur le plan astral.
Les « Centres d'Activités » ou « Chakras » sont situés dans le corps astral et fonctionnent comme des SEUILS entre les différents niveaux d'existence. Ils sont en correspondance avec certains points précis du corps physique. Ces centres sont des globes d'énergies, reliés à l'équivalent astral de la colonne vertébrale.

Qu'est-ce que la projection astrale ?
La projection astrale, plus communément appelée *expérience hors du corps* (cette seconde appellation est d'ailleurs plus juste), correspond à un état dans lequel le corps physique reste passif, comme pendant le sommeil, alors que l'esprit est conscient de ce qui se passe. Mais cette conscience ne se situe plus au niveau du corps physique, elle en est détachée.
Ce livre va vous permettre de *réaliser ce genre d'expérience à volonté.*
Vous avez certainement déjà rencontré quelqu'un qui se rappelle avoir vécu une telle expérience. Peut-être l'avez-vous vécue vous-même, sans trop savoir comment cela était arrivé. De nombreuses personnes pensent l'avoir connue, mais elles ne peuvent en être sûres à cause de la part de rêve qui se mêle à leur mémoire. D'autres en revanche, gardent le souvenir d'une véritable projection hors du corps qu'elles ont vécue de façon spontanée et naturelle.
L'expérience hors du corps est tout à fait naturelle.

Les attraits du voyage astral.
Nombreux sont ceux qui, à travers le monde, peuvent à volonté quitter leur corps physique. Cette faculté offre bien des avantages et ouvre diverses possibilités aussi intéressantes qu'excitantes. D'une façon générale, on peut les classer en deux catégories.
En premier lieu, les voyages astraux dont on entend souvent parler. Vous en ferez le plus facilement l'expérience. Vous voyagerez autour de la terre, rendrez visite à des amis, ou vous vous livrerez à diverses activités. Si cela vous plaît, vous pourrez vous rendre au sommet d'une montagne inaccessible pour admirer un lever de soleil, traverser une jungle épaisse sans crainte des serpents venimeux ou des marécages dangereux. Parce que vous ne serez plus réduits à la seule dimension de votre corps physique, vous pourrez aussi, si cela vous passionne, étudier de près toutes les merveilles du monde physique, rencontrer d'autres personnes qui voyagent hors de leurs corps et échanger vos impressions. En un mot, vous pourrez aller où bon vous semble, sans avoir la moindre idée du chemin que vous avez suivi.

Mais vous pourrez aussi vivre des aventures qui vous entraîneront au sein même du monde astral, au delà du monde matériel. Dans ce type de voyage, vous vous retrouverez dans les coulisses du monde physique, où vous percevrez et examinerez de plus près la nature profonde de toute chose. Vous pourrez même parfois, si vous le désirez, exercer votre influence sur le plan astral. Et, vous le remarquerez par la suite dans votre vie quotidienne, de profondes modifications en découleront sur le plan matériel. Plus cette influence s'exerce à un niveau « élevé », plus les résultats dans le monde matériel sont durables et efficaces.
Cette action est si naturelle que, dans une certaine mesure, *nous l'exerçons couramment sans même quitter notre corps.* Hélas, dans ces cas-là, nous agissons généralement avec mollesse et maladresse, sans vraiment prendre conscience de ce que nous avons à portée de la main. Cela peut même être dangereux. En effet, vous avez dû souvent le constater, nous attirons sur nous ce que nous voulons à tout prix éviter simplement parce que nous y pensons mal ou de façon négative. Heureusement, nous avons le pouvoir de remédier à ces dangers, en sortant de notre corps et en affrontant les problèmes à un niveau qui nous permet une vision plus claire de nos actes.
Cette capacité de pénétrer dans les coulisses des événements à beaucoup plus d'importance que le simple fait de pouvoir modifier lesdits événements. En fait, plus vous acquerrez de l'expérience, plus vous constaterez que votre vie courante à changé : vous aurez de moins en moins besoin de la transformer en agissant sur d'autres plans. *Vous apprendrez l'Art de vivre* votre *propre vie, pour être pleinement vous-même.*
Tout cela s'ajoute au plaisir et à l'amusement que procure la maîtrise de cet Art qu'est la projection astrale. Nous avons tous l'équipement nécessaire.

L'expérience de la conscience
Dans les ouvrages de psychologie, on décrit le psychisme humain (la partie non physique de l'être humain) avec des zones conscientes, et des zones inconscientes ou subconscientes (selon les écoles). Or, il est préférable d'affirmer d'emblée que le terme « inconscient » signifie simplement : « qui n'est pas dans le champ immédiat de la conscience ». Il faut aussi reconnaître qu'une fonction vitale qualifiée d'inconsciente peut très bien « savoir » ce qui se passe à son propre niveau. Ainsi, par exemple, continuons-nous de respirer que nous soyons éveillés ou endormis. De même la partie inconsciente de notre psychisme continue-t-elle à envoyer des messages chargés de symboles à notre esprit «conscient » endormi, par l'intermédiaire du rêve, jusqu'à ce que nous les mémorisions et les comprenions. Dans sa phase d'éveil, la conscience de l'être humain adulte est plus ou moins limitée à :

- une vague conscience d'un flux permanent d'images mentales et de notions abstraites ;
- des structures de pensées établies, en partie rationnelles et en parties émotives ;
- la perception intermittente de données sensorielles, transmises au cerveau par les nerfs, pour être révélées à la conscience ;
- une conscience intermittente de réactions instinctives qui deviennent conscientes sous la forme de sensations physiques et (ou) d'émotions, surtout quand l'instinct est à la foi excité et frustré (comme lorsque l'on est affamé ou en colère).

Fondées sur un mélange de conditions intérieures et extérieures, toutes ces expériences affermissent notre conviction d'une conscience « contenue » dans le corps physique. Certains croient même parfois que la conscience ne fait qu'un avec le corps. Nous voyons avec les yeux du corps et, si nous les fermons, nous cessons de voir. Nous entendons avec les oreilles du corps et, si nous les bouchons, le bruit s'atténue. Si nous voulons voir ce qui est dans notre dos, nous tournons la tête. Si nous voulons voir ce qui se passe dans la pièce voisine, nous nous déplaçons physiquement pour aller regarder. Mais supposons que vous ne soyez pas un adulte d'aujourd'hui comme les autres. Admettons que vous soyez un bébé qui veut savoir si sa mère se trouve dans la pièce voisine. Admettons que vous soyez un homme primitif qui veut savoir ce qui se passe hors de sa grotte, la nuit, et que vous ayez vraiment envie d'aller voir. Dans le premier cas, c'est physiquement impossible. Dans le second, c'est formellement déconseillé. Néanmoins, si vous avez suffisamment de volonté, dans les deux cas, vous pouvez y arriver.
Les jeunes enfants projettent facilement leur conscience hors de leur corps physique, comme le font les peuples primitifs et les prisonniers solitaires. VOUS pouvez le faire. Vous avez seulement oublié comment y parvenir. Les moyens de communications et les transports modernes vous ont aidé à l'oublier. Pire encore, on vous a certainement déjà dit que c'était impossible. Personne ne l'a dit à l'homme primitif, alors il continue.
Personne encore ne l'a dit au bébé. Quand au prisonnier, il ne pense plus à ce qu'on a pu lui raconter, alors il utilise simplement les seules facultés qu'on ne peut lui enlever.
La conscience pure a deux façons de percevoir ce qui lui est extérieur. Nous pouvons tout de suite écarter la première : l'intuition directe. En effet, seuls les grands mystiques ont pu développer cette faculté (L'intuition directe n'a rien à voir avec la simple intuition, que tout le monde peut avoir, de la maladie d'un ami ou d'un désastre imminent. Mais ceci n'entre pas non plus dans le cadre de notre étude.) La seconde, la seule façon normale et humaine pour la conscience de fonctionner, consiste à *utiliser un « véhicule »,* quel qu'il soit. A ce titre, l'expérience hors du corps est tout à fait humaine et naturelle

Les différents plans du psychisme et leurs liaisons.
Nous savons déjà comment la conscience utilise les cinq sens (la vue, l'ouïe, l'odorat, le toucher et le goûta, comment elle fonctionne par l'intermédiaire du système nerveux et du cerveau du corps physique. Mais par quel autre moyen peut-elle fonctionner ? Pour répondre à cette question, il nous faut savoir, dans tout ce qui constitue une personne, quel autre véhicule peur utiliser la conscience.
Le moment est venu de vous présenter, en quelques mots, la tradition occulte et mystique de la Kabbale. Cette vénérable sagesse présente de nombreuses correspondances avec les recherches de la psychologie moderne. Leurs conclusions sont

très proches, malgré les différences fondamentales qui séparent leur approche et leur finalité. Dans le diagramme ci-dessous, vous trouverez tous les mots se rattachant au psychisme que nous utilisons dans les pages qui suivent

MONDE	NIVEAU DE CONSCIENCE	TERME OCCULTE USUEL	TERME KABBALISTE	TERME POPULAIRE
Divin et spirituel	Inconscient supérieur	Moi supérieur	Neschamah	L'Esprit
Mental	Conscience rationnelle	Corps Mental (Noemasome)	Ruach	L'Ame
Astral Supérieur	Conscience Emotionnelle	Corps Astral	Nephesh	L'Ame
Inférieur	Nature instinctive Et conscient inférieur	Corps Ethérique	Nephesh	L'Ame

Univers Matériel « « ……………….Organisme Physique………………….. » »le Corps

Il nous montre par exemple que le terme populaire « âme » peut faire référence à des niveaux différents du psychisme et à plusieurs de ses fonctions. Les termes du vocabulaire « occulte » ont l'avantage de nous permettre d'exprimer avec plus de précisions ce que nous voulons dire. Comme tous les diagrammes, celui-ci peur éclaircir certains points et en embrouiller d'autres. Ce serait une erreur de conclure, à partir de cette classification des composants physiques et non physiques de l'être humain, que ces différentes parties fonctionnent indépendamment les unes des autres. Le fait essentiel qui se dégage de ce tableau est justement *l'osmose entre les différentes parties qui composent un être humain.* Plus le flot d'énergie entre ses différents plans circule librement, plus le sujet est « doué » pour la projection astrale et pour les autres aventures mettant en relation le corps et l'esprit. Nous savons qu'il existe des interactions négatives. Une tension persistante d'origine émotionnelle peut provoquer un ulcère d'estomac, alors qu'en sens inverse, un aliment qui perturbe le foie peut bloquer provisoirement l'imagination créative. Mais ces dangers peuvent être écartés. En outre, ils sont largement compensés par les avantages que nous pouvons retirer de ces interactions. Il n'est pas nécessaire d'entretenir consciemment des relations intimes avec votre moi supérieur pour obtenir un résultat. Toutefois, la certitude que celui-ci existe et une saine connaissance des hautes valeurs spirituelles vous aideront toujours à maintenir un équilibre dans votre vie. Son souvenir peut vous aider à réduire les soucis quotidiens à une plus juste valeur, ou rappeler à votre mental rationnel que l'intellectualisme n'est pas une règle absolue. Cependant, au plan inférieur, il faut veiller à faciliter au maximum les relations entre corps physique, instincts, émotion et raison. Nous y reviendrons dans le chapitre III avec quelques exemples pratiques.

La responsabilité de l'esprit.

Les sciences occultes ont toujours accordé une grande importance à ces relations entre les différents niveaux d'existence. Aujourd'hui, elles sont même l'objet de recherches médicales sérieuses. Il a été scientifiquement établi que l'esprit peut rendre la santé au corps et lui permettre de la conserver. De la même façon le mental rationnel peut entraîner les niveaux instinctuels à contrôler le corps dans des domaines inattendus. Ainsi les astronautes utilisent-ils ce genre de techniques pour leurs voyages dans l'espace.

Nous avons mis en évidence l'importance des relations entre les différents plans figurant sur le tableau, ainsi que la nécessité de faciliter et d'accroître ces relations. Nous allons à présent les considérer séparément.

Le véhicule extérieur habituel de la conscience humaine est le corps physique. Il appartient au monde matériel. Il a un poids, un volume, des dimensions. Il est composé d'éléments qui font partie du monde matériel. Il en respire l'atmosphère. Il se nourrit d'aliments matériels. Lorsque nous voulons extérioriser nos pensées, nos mains, nos muscles, nos yeux et nos oreilles nous aident à transcrire le message de notre esprit en termes matériels. L'esprit est « l'artiste », mais le corps manipule les outils et la matière pour réaliser une peinture, une sculpture, un livre ou tout ce qui peut faire partie du monde matériel. Même une composition musicale (la plus « abstraite » des créations artistiques) est constituée d'une suite de vibration atmosphériques, produites par des instruments de bois ou de métal, suivant une organisation compliquée de lignes et de points sur le papier. Et même si nous n'avions jamais appris à lire ni à écrire, et que nous nous contentions d'improviser des chansons comme les

ménestrels d'antan, elles n'en resteraient pas moins des vibrations de l'air, provoquées par les organes vocaux du corps physique. En d'autres termes, si vous voulez créer quelque chose dans le monde matériel, il vous faut utiliser ses matériaux et les moyens qu'offrent votre corps physique et vos sens.

A quoi ressemble le corps astral ?

Passons à présent au second plan d'existence qui se situe au-delà des limites du monde matériel. Là, notre conscience utilise un véhicule plus intérieur : le *Nephesh,* pour l'appeler par son nom kabbalistique. C'est toute cette zone du psychisme qui se révèle à travers les instincts et les émotions, établissant ainsi un lien solide entre le corps physique et le mental rationnel. Quand ce lien est utilisé comme véhicule de la conscience, on l'appelle CORPS ASTRAL ou « astrosome ». et tout comme le corps physique existe et fonctionne dans le monde matériel, le corps astral existe et fonctionne dans le monde astral.

Il n'est pas facile de faire une description rapide du monde astral. On sait que le monde matériel possède une grande variété de phénomènes, qui vont des matières aussi denses que le plomb et le granit, jusqu'aux ondes vibratoires délicates des sons et des couleurs. De même le monde astral contient des forces quasi physiques, comme les « poltergeists », capables de soulever et de projeter des pierres, et des manifestations de beautés et tendresse que beaucoup qualifieraient de spirituelles. En fait les contrastes sont si marqués que l'on croit souvent le monde astral coupé en deux : l'astral supérieur et l'astral inférieur. Mais comme tous les mondes s'interpénètrent, il ne nous paraît pas utile de les analyser séparément. Le monde astral est une région de « pouvoir ». Il exerce une profonde fascination par ses aspects fantastiques, exaltants, superbes et étonnants. Celui qui a une grande expérience du voyage astral peut y accomplir des choses importantes, au lieu de l'utiliser simplement pour se déplacer dans le monde matériel. (Chap. 7 « Les aventures dans le monde astral ».)

Notre corps astral, qui fait partie intégrante de ce monde, possède comme lui des différences. Là aussi on peut, si l'on veut, distinguer le plan inférieur, l'astral grossier, ou « éthérique », qui s'imbrique dans le corps physique, et les plans émotionnels supérieurs, étroitement liés au plan mental du psychisme. Quoi qu'il en soit, toutes ces fonctions appartiennent au corps astral. A ce titre, elles peuvent (et doivent) être dirigées (mais non persécutées) par le mental rationnel. Elles font toutes partie de notre POTENTIEL ASTRAL PERSONNEL.

Le plan mental du psychisme est appelé *Corps Mental* ou *Noémasome.* On le nomme souvent aussi *enveloppe mentale,* parce qu'il est très subtil, plus délicat et plus profond que l'astrosome. Le terme noémasome désigne la même chose que le mot « *Ruach »* dans le système kabbalistique : le mental rationnel, la conscience dirigeante (qui perçoit non seulement le mental rationnel, mais aussi, dans une certaine mesure, les facteurs sous-rationnels d'émotion, d'instinct et de sensations corporelles), et la fonction de décision du mental rationnel.

Peut-être avez-vous déjà eu l'occasion de constater par vous même les relations entre ces différents plans. En voilà un exemple : vous êtes occupé à une tâche familière, quand tout à coup votre cerveau reçoit un message porteur d'éléments de peur (le bruit d'un coup de feu ou d'une odeur de brûlé) ou bien, vous êtes en train d'accomplir quelque chose de difficile et d'inhabituel quand survient une complication imprévue : vous traversez un ravin sur une passerelle branlante quand vous apercevez un voyageur qui emprunte le pont en sens inverse. Que faites-vous alors ? Dans les deux cas, vous allez probablement envoyer un message rapide à votre moi instinctuel : « *Reste calme »* . . . Pourquoi ? Pour que votre corps physique ne soit pas poussé à quelque geste inconsidéré et maladroit par la partie inférieure de votre corps astral, celle qui fonctionne avec les nerfs, les glandes, le sang du corps physique. Et aussi pour que le mental rationnel conserve son pouvoir de contrôle, puisque *c'est lui qui formule les directives que lui donne la volonté.* Voilà un exemple direct et spontané des relations entre les différents plans, qui met en évidence leur ordre naturel : la volonté s'exprime à travers le mental rationnel, qui contrôle le corps astral, lequel agit par l'intermédiaire du corps physique.

Pourquoi faudrait-il attendre une crise grave pour prendre conscience de ces relations ? Elles fonctionnent sans discontinuer pendant votre vie « éveillée ». Nous vous indiquons, chapitre III, une pratique magique pour accroître le flot d'énergie qui traverse votre personnalité tout entière. Mais vous profiterez mieux, et plus rapidement, de cet exercice si vous commencez par prêter attention à vos activités quotidiennes. Elles offrent (dans une certaine mesure) le même genre de possibilités. Il est une loi de la vie, bien établie, qui découle de ces relations entre les plans : *les manifestations*

physiques et astrales, que vous percevez spontanément dans votre personnalité, deviendront peu à peu plus nombreuses et de meilleure qualité, si vous y faites attention.
Comme toutes les lois, celle-ci a ses exceptions (essayer d'exercer son odorat en est une). Mais elle est efficace pour la grande majorité des phénomènes. C'est sans aucun doute pour cette raison qu'on nous apprend que la « persévérance fait la qualité ».
Passons à présent à un autre exemple pris dans la vie de tous les jours. Supposons que vous ayez un petit ennui physique particulièrement désagréable, cheville foulée ou doigt entaillé. Vous n'en ressentez pas continuellement la douleur. Le plus souvent, vous arrivez à l'oublier. Pourtant, de temps en temps, quand vous essayez de faire un mouvement inhabituel, la douleur vous arrête net. Quelle est alors votre première réaction ? peut-être allez-vous suivre votre impulsion et concentrer votre contrariété, votre frustration et votre colère sur la partie blessée (« fichu doigt » penserez-vous), comme si c'était un obstacle en travers de votre chemin, bien sûr, cela ne peut pas aggraver votre blessure, mais vous ratez une occasion. En tant que structure physique, le doigt ou la cheville ne demandait pas à être blessé. C'est une partie inconsciente de vous même qui, pour une raison quelconque, a permis l'accident. Voilà un signal suffisant pour que votre mental rationnel prenne la situation en main. Alors pourquoi ne pas utiliser le « canal » du plan astral pour envoyer à votre membre blessé un message positif, un souhait, ou une image de guérison, par la voie de la visualisation, de l'émotion, ou encore en imaginant un courant de chaleur. . . ?
En agissant ainsi, non seulement vous aiderez vraiment votre corps physique (et plus vous voua exercerez, plus ce sera efficace), mais aussi :

- vous exercerez votre volonté à s'exprimer à travers le mental rationnel,
- vous exercerez votre mental rationnel à contrôler votre corps astral,
- vous exercerez votre corps astral à agir de façon positive sur votre corps physique

c'est une pratique bénéfique pour tous les plans de la personnalité, qu'on les considère ensemble ou séparément. En outre, elle met en évidence une règle importante : *chaque plan fonctionne avec ses voisins, les plans immédiatement supérieur et inférieur.*
Cela signifie qu'il est inutile, par exemple, d'utiliser la volonté seule pour agir sur le plan matériel en général, ou sur votre corps physique en particulier. Les personnes qui se disent sincèrement capables d'agir ainsi, et qui semblent y parvenir, ont en général des pulsions *émotionnelles* (c'est à dire astrales) très fortes. Mêmes si elles n'en sont pas conscientes, leur volonté est renforcée par ces pulsions. En fait, lorsque la volonté ou l'intellect est à même d'agir sur le corps physique, sans utiliser des moyens physiques, *il y a forcément une relation qui passe par l'astral.*

Les centres d'Activité : points de rencontre entre le plan astral et le plan physique.
De même, si vous voulez agir sur votre corps astral, vous devez utiliser votre mental rationnel. Mais l'action sera plus efficace si votre corps physique est impliqué. Ainsi, le plan astral sera cerné, le mental rationnel agissant sur lui depuis le niveau supérieur, et le corps physique depuis le niveau inférieur.
D'autre part, les plans astral et physique peuvent-ils, d'une quelconque manière, influencer le plan mental ? Aussi bizarre que cela paraisse, ils le peuvent. Ainsi, aux quatre coins du monde, on voit des gens intelligents soutenir, avec des arguments logiques, les thèses les plus diverses en matière de religion, de politique ou de morale. S'il leur arrivait de changer d'avis, ce ne serait pas parce qu'on leur a prouvé qu'ils ont tort, mais simplement parce que leur approche émotionnelle du sujet s'est modifiée. Pour en revenir au corps astral, nous pouvons nous demander dans quelle mesure il ressemble au corps physique. Dans un sens, il en est une réplique exacte (bien qu'en général, nous ferions mieux de l'imaginer comme un double particulièrement fort, jeune et plein de santé). Toutefois, il nous faut souligner ici une particularité vitale du corps astral.
Certaines zones du corps physique ont des affinités évidentes et spécifiques avec un domaine au-delà du plan matériel. Un grand choc émotionnel peut avoir l'effet d'un coup de poing sur le plexus solaire. Le coup de poing, comme le choc émotionnel, pourrait entraîner une perte de conscience. C'est vrai aussi pour le sommet de la tête. « On dirait qu'il a pris un coup sur la tête », dit-on de quelqu'un qui vient de recevoir des nouvelles alarmantes. Les bonnes nouvelles peuvent parfois « assommer » comme les mauvaises, pour peu qu'elles soient aussi inattendues. De nombreuses émotions peuvent littéralement « couper le souffle » ou « rendre muet ». Parallèlement, l'image du cœur que l'on associe à bien des états émotionnels ne constitue pas une simple métaphore. Nous savons ce que signifie les expressions « il a un grand cœur » ou « il a le cœur sur la main » ou « il a la chaleur du cœur ». La aussi, l'image ne se limite pas à un effet de langage. Dire d'une personne qu'elle a été « encouragée », revient à dire qu'on lui à « donné un nouveau cœur ».
Un autre point de rencontre important entre le plan astral et le plan physique : les organes sexuels. Le pouvoir des stimuli physiques et émotionnels sur cette partie du corps n'est plus à démontrer.
Un dernier centre important : le milieu du front, entre les sourcils, à l'endroit que l'on appelle le troisième œil. Il intervient dans le développement supérieur du psychisme. Dans l'ancienne mystique chinoise du Tao, on l'appelle « la porte du lotus d'or ». Même sans parler d'un tel développement, on fait couramment allusion à ce centre dans l'expression « voir avec les yeux de l'esprit ». Il correspond à l'emplacement de la glande pinéale dans le corps physique.
De même, à chacun des points que nous avons évoqués correspond, dans le corps physique, un centre nerveux ou glandulaire. Sur le plan physique, ils participent donc aux fonctions vitales essentielles. Et parce qu'ils touchent aussi le psychisme dans ses niveaux spirituels, émotionnel, et instinctuel, nous pouvons penser qu'ils ont des équivalents dans le corps astral. Ces équivalents existent, et sont très importants. Cependant, il ne faut pas les voir comme de simples répliques des organes physiques. *En fait, à tous ces points physiques correspondent, dans le corps astral, des « organes » distincts, généralement appelés Chakras ou Lotus dans les systèmes occultes orientaux, et « Centres d'Activité » dans les systèmes occidentaux. Ils sont, comme leurs équivalents physiques, des SEUILS vitaux entre les différents niveaux d'existence.*
En plus des exercices quotidiens que nous vous recommandons (garder les « lignes ouvertes » en communiquant amicalement avec votre corps astral et même avec votre corps physique), il existe une pratique plus efficace et plus

spécialisée visant à fortifier les centres d'activités et à renforcer le flot d'énergie qui circule entre eux. Nous vous en parlerons dans le chapitre trois. En effet, votre entraînement sera d'autant plus efficace que vous comprendrez *pourquoi vous faites tel ou tel exercice.* En lisant attentivement ces chapitres préliminaires, vous saurez parfaitement les fondements de chaque étape, et vous les franchirez plus efficacement.
Pour l'instant, contentez-vous donc d'imaginer les centres d'activités comme des globes d'ENERGIE de cinq centimètre de diamètre, faits de lumière blanche. Sachez aussi qu'il en existe d'autres que nous n'avons pas mentionnés. Par exemple celui qui se trouve à la base de la colonne vertébrale. Très utilisé en Orient, il ne rentre cependant pas dans le cadre de notre étude. Nous avons aussi un point très important sous la plante de chaque pied, dont nous reparlerons. D'une façon générale, il nous semble plus pratique de désigner les deux points ensemble sous le nom de « centre de terre ». Nous avons un centre équivalent dans chaque main, qui est très employé dans certaines pratiques magiques. Mais il ne nous servira pas pour la Projection Astrale.
Ces globes d'énergies ne se contentent pas de « flotter » librement dans le corps astral. Ils sont reliés à l'équivalent astral de la colonne vertébrale. Et c'est sans doute là le canal d'énergie le plus important que nous ayons.
A ce stade de l'exposé, vous vous posez peut-être une question : il arrive de temps en temps que l'on entende parler d'apparitions qui présentent toutes les garanties d'authenticité. ce ne sont pas toujours des « fantômes » de personnes décédées, mais souvent des apparitions de gens qui vivent encore dans leur corps terrestre (cela peut être un parent proche ou un ami intime, qui vient mettre en garde, apporter des nouvelles, ou simplement s'assurer que tout va bien). Les scènes de ce genre se déroulent dans les rêves, ou même parfois, vision fugace, dans la réalité. Dans certains cas, le sujet entr'aperçoit la manifestation l'espace d'un si court instant qu'il ne s'en rappelle pas les détails. Et dans d'autres, au contraire, il la perçoit clairement. Mais jamais personne n'a vu une apparition, quelle qu'elle soit, présentant sur le corps, le visage ou la tête, des chakras visibles (le mot chakra signifie « roue »), ou des lotus, ou encore des globes d'énergie. il arrive que des apparitions de personnes parvenues à un haut degré de spiritualité (et parfois même leur présence physique normale) présentent une lueur autour de la tête, ou émanant des mains et des pieds (notre mental rationnel prend souvent ces lueurs pour des bijoux). Mais vous ne verrez jamais une manifestation astrale dévoilant de véritables Chakras ou Centres d'Activité.
Si le Corps Astral possède réellement ces Chakras (ce qui ne peut être mis en doute), pourquoi ne sont-ils pas visible ? Nous nous attendons à ce que leur existence se manifeste de visu, même si ce n'est pas exactement comme les sphères d'énergie que nous visualisons.

Ces apparitions sont-elles véritablement astrales ?
Oui, à n'en pas douter ! ! !

Sont-elles réellement projetées par les personnes à qui elles ressemblent (et qui admettront certainement par la suite qu'elles en ont ressenti les émotions, même si elles n'étaient pas conscientes de se projeter) ? OUI !
Consciemment ou non, ces apparitions sont des projections.

Dès lors, est-ce le corps astral de ces personnes qui apparaît ? Non pas exactement.

Le chapitre suivant vous donnera de plus amples explications sur le véhicule astral.

Récapitulatif :
Prenez l'habitude d'envoyer à votre moi instinctuel et physique des messages d'amour, de bienveillance et d'encouragement, surtout lorsque vous êtes malade, surmené, angoissé ou fatigué. Faites en sorte que ces messages soient vigoureux, raisonnables, et positif

Chapitre 2

La projection astrale et vous :

A l'état normal, la conscience utilise trois véhicules :
- le corps physique,
- le corps astral, ou corps émotionnel,
- le corps mental

Dans la projection astrale, une partie du corps astral reste dans le corps physique pour assurer son fonctionnement, tandis qu'une autre partie de la substance astrale s'en dégage, avec ou sans conscience.
Vous pouvez éjecter cette substance astrale hors de votre corps de quatre façons différentes :
- involontairement et sans conscience,
- involontairement mais avec la conscience,

- volontairement mais sans conscience,
- volontairement et avec la conscience.

Dans ce livre nous vous enseignons la quatrième méthode.
Les trois autres sont données à titre indicatif. Nous vous signalons aussi comment, dans certains cas, utiliser la troisième.

Réponse aux questions classiques :

- que se passe-t-il si vous vous perdez ?
- la notion du temps est-elle la même ?
- Quels sont les risques pour la santé ?
- Peut-on être attaqué dans l'astral ?
- Que se passe-t-il si le corps est dérangé pendant la projection ?
- Quelle sont les limites de la projection ?

Nous l'avons déjà vu, pour que l'être humain soit conscient de ce qui lui est extérieur, il faut que la conscience utilise un quelconque véhicule.
Nous savons aussi qu'habituellement la conscience emprunte trois véhicules :

- le corps physique,
- l'astrosome, ou corps astral,
- le noémasome, ou corps mental.

Comment percevons-nous le monde ?

Nous avons montré que, dans la vie courante (et ce livre traite *uniquement* de ce qui est courant), l'esprit conscient emprunte aussi bien le véhicule astral que le véhicule physique (du moins à l'état d'éveil), pour percevoir ce qui est à l'extérieur.
L'astrosome n'est pas aussi limité. Il a sa propre conscience à son propre niveau, que le mental rationnel le sache ou non. En réalité, le mental rationnel peut tout à fait (et le cas est fréquent) être mis au courant d'une quelconque information bien après qu'elle est parvenue à l'astrosome – avec ou sans la complicité du corps physique. Ceci explique bien des situations dans lesquelles l'astrosome cherche, à tout prix, à exprimer une émotion que le mental refuse. Ce qui donne des résultats risibles ou embarassants selon les circonstances. Pendant le sommeil, le plan astral continue à fonctionner de façon indépendante. C'est ainsi que nous conservons le souvenir de rêves qui contiennent des informations vivantes et objectives mêlées, probablement, à un ensemble d'images quasi physiques, fantastiques ou symboliques. Rien ne prouve cependant que ces rêves comportent autre chose que de simples indications émotionnelles. Leurs existence montre clairement que l'astrosome peut non seulement agir, mais aussi se projeter hors du corps, indépendamment du noémasome. Ceci nous ramène à la question que nous avions laissée sans réponse à la fin du chapitre précédent : *Que projetons-nous exactement ?*

Le véhicule de la projection astrale.

Ce qui sort de notre corps physique ne représente pas la totalité de l'astrosome, c'est à dire du corps astral. Du moins tant que dure notre vie terrestre. Si nous « éjections » notre corps astral tout entier, nous trouverions la mort. C'est ce qui se passe dans certains cas de chocs soudains et violents. On a ainsi retrouvé des corps qui ne présentaient aucun signe physique justifiant un décès. Mais un accident de ce type ne peut en aucun cas arriver à une personne en bonne santé, à moins que ce ne soit à la suite d'un choc très grave. Au cours d'une expérience de projection astrale, le corps astral ne se détache jamais totalement du corps physique. *En effet, le corps éthérique continue à assurer certaines fonctions vitales : cœur, système nerveux et cerveau.* Ces fonctions essentielles sont quelquefois suffisamment ralenties pour effrayer un témoinnon averti, à la vue d'un corps inerte. Mais en dépit des apparences, elles ne sont pas interrompues. Voici un exemple :

Une femme traversait seule, en voiture, une région rurale d'Ecosse, quand son véhicule eut un ennui mécanique auquel on ne pouvait remédier avant le lendemain. Comme l'heure était déjà avancée, on lui indiqua une maison plutôt isolée, où elle demanda si on pouvait l'héberger pour la nuit. Là vivait une dame agée et sa fille célibataire. Elles acceueillirent chaleureusement la voyageuse et l'invitèrent à rester, lui signalant toutefois qu'elles ne possédaient qu'un seul lit. Elles devraient donc le partager toutes les trois. Elle n'avait pas le choix, elle accepta.

Pendant la nuit, elle se réveilla et s'aperçut avec horreur que la vieille dame couchée à ses côtés était froide. Son corps était flasque. Elle ne semblait plus respirer. En toute hâte, elle réveilla sa fille. « Je crois qu'il est arrivé quelque chose à votre mère », lui dit-elle, angoissée. La jeune femme se pencha, s'assura de l'état de sa mère, et répondit simplement, avec son fort accent écossais : « Non ! Elle a dû partir faire un petit tout, c'est tout ».
Le lendemain matin, avant même que l'invitée ne s'éveille, la vieille femme, revenue de sa « promenade », préparait le petit déjeuner.
Pendant la projection astrale – que celle-ci soit délibérée ou non, avec ou sans le concours de la conscience – une *partie* du corps astral quitte le corps physique. Une partie plus ou moins importante, certes, mais une partie seulement, du moins tant que nous sommes vivants.

« Sortir et voyager » :

On peut éjecter la Substance Astrale de quatre façon différentes.

a) *Involontairement et SANS la conscience rationnelle.* Ceci peut avoir plusieurs conséquences. D'abord, la matière peut être réabsorbée, totalement ou partiellement, ce qui provoque des rêves particulièrement vivants, bien que désordonnés et parfois déroutants. Ce genre de rêves laisse souvent l'impression, au réveil, d'être « encore plus fatigué que la veille ». (Vous trouverez un bon exemple de ce premier cas en appendice à la fin de ce livre). La substance peut aussi se manifester étrangement en frappant des coups dans votre chambre, un peu comme un poltergeist. Enfin, elle peur simplement se perdre, ce qui laisse le sujet extrêmementfatigué, sans raison apparente. Les causes du « saignement astral », et les soins appropriés, sont expliqués en détail dans le chapitre III.
b) *Involontairement mais AVEC la conscience rationnelle.* On pourrait écrire un livre entier sur des exemples de ce type. En effet, il arrive souvent à certains individus de s'éveiller, apparemment en pleine conscience. Pourtant ce n'est qu'une impression. Enfait, ils ne sont plus dans leur corps physique, mais dans un véhicule astral qu'ils ont incosciemment extériorisé. Dans la plupart des cas, il s'agit d'expériences vécues pendant une maladie (comme une forte fièvre), lors d'un choc soudain (par exemple une chute de cheval), ou sous l'effet d'une anesthésie générale. Les personnes concernées racontent qu'elles se sentaient tout à fait normales et conscientes. En général, c'est seulement lorsqu'elles reconnaissent leur corps physique qu'elles se rendent compte de leur situation. Nous vous en donnons aussi un exemple en appendice.
c) *Volontairement mais SANS la conscience rationnelle.* C'est là une technique magique spécifique au cours de laquelle la substance astrale est délibérément éjectée dans le but de recueillir des impressions. Dans les chapitres IV et V, nous vous expliquerons en détal deux manières distinctes de vivre une expérience de ce type, ainsi que l'usage que l'on peut en faire.
d) *Volontairement et AVEC la conscience rationnelle.* c'est précisément ce que nous voulons vous apprendre ici. Le but essentiel de ce livre est de vous expliquer – en vous donnant tous les éléments dont vous aurez besoin – comment faire fonctionner et faire voyager votre conscience rationnelle par l'intermédiaire d'un véhicule de substance astrale que vous extérioriserez à cette fin.

Le reste est destiné à vous aider à mieux comprendre ce que vous ferez, en quoi les différentes techniques peuvent vous aider, et comment obtenir le meilleur rendement à partir de ces nouvelles connaissances.

L'esprit et l'Intellect.

La conscience rationnelle utilise quotidiennement le corps astral pour puiser dans la conscience sensorielle. Elle élabore ainsi sa propre perception du monde physique. Le cerveau n'est pas l'intelligence, mais c'est un ordinateur très perfectionné. Le mental rationnel dépend de lui dans une grande mesure en ce qui concerne la collecte des données, tout au moins dans certains domaines. C'est pourquoi quelqu'un qui fait ses débuts dans la projection astrale pourra très bien avoir l'impression, pendant l'expérience hors du corps, que son mental fonctionne en dessous de ses capacités habituelles. Bien sûr il pourra vivre ses voyages dans les moindres détails ; il saura en apprécier l'aventure, l'excitation et la beauté. Il jouira de toutes ses facultés pour se faire une opinion sur les nombreuses entités, humaines ou non, qu'il rencontrera. Il pourra même prendre conscience de la signification spirituelle de certaines de ses expériences, qu'il interprétera, bien sûr selon son degré de développement intérieur. Pourtant, il n'arrivera pas, à moins de réintégrer son corps physique, à se rappeler certaines données techniques dont il pense avoir besoin, ni à coordonner son expérience astrale avec une expérience terrestre similaire qu'il aura vécue auparavent.

Ceci n'implique pas que les capacités du mental rationnel soient limitées pendant la projection. Ce n'est qu'un effet provisoire, provoqué par la séparation inaccoutumée du mental et de la « banque de données » du cerveau. Bien des débutants de la projection astrale n'auront *jamais* à affronter ce problème. Mais ceux qui s'y heurteront découvriront très vite qu'il s'efface au fur et à mesure que la projection s'intègre à leur vie normale.

Les connaissances indispensables au voyage astral.

Souvenez-vous, quand vous étiez enfant, il vous a fallu des années de pratique pour apprendre à vous servir de votre corps physique et de votre cerveau. Quand bien même vos souvenirs personnels seraient trop vagues, vous avez certainement observé des enfants : rappelez-vous comme ils titubent et tombent souvent quand ils apprennent à marcher, comme il leur est difficile d'arriver d'abord à tenir un crayon, puis à résoudre de simples problèmes d'arithmétique. Sans parler des efforts qui leur sont nécessaires pour *mémoriser tout cela !* Aujourd'hui, dans le domaine qui nous concerne, il vous sera beaucoup plus facile d'apprendre. Ceci pour deux raisons :

La première tient à « l'inertie de la matière ». Le corps astral est, bien plus rapide et facile à diriger que le corps physique !

En second lieu, vous le découvrirez par vous même, la nature particulière du voyage et de l'aventure dans l'astral rend totalement inutiles certaines connaissances qui encombrent l'esprit, même si elles sont indispensables dans la vie physique. Vous n'aurez, par exemple, besoin d'aucune « carte » pour savoir vous diriger dans l'astral !

Il est des connaissances dont vous aurez besoin au cours de vos expériences astrales, et d'autres que vous aurez envie d'emmener simplement parce que vous y êtes attaché, sans qu'elles vous soient vraiment nécessaires. Cependant, vous constaterez que, plus vous vous projetterez, et plus ces connaissances s'intégreront à un niveau profond de votre psychisme. Elles seront ainsi immédiatement disponibles au cours de vos voyages dans l'astral. Cela se fera sans peine, et surtout sans les difficultés que rencontre un enfant à l'école. *Mais il est bon tout de même de se rappeler les problèmes que rencontre un enfant en bas âge,* afin de ne pas être trop impatient, et de ne pas s'attendre à réussir tout de suite sans aucun entraînement. En lui même, cet entrainement est agréable. C'est un peu comme si vous découvriez un nouveau sport : la joie de faire de rapides progrès, d'obtenir de nouveaux succès dans ce domaine. Comme le sport, la projection astrale ne fait que développer des facultés que vous possédez déjà.

Il se peut cependant qu'à ce stade de l'exposé, il vous reste encore quelques questions. Aussi, avant d'aborder véritablement l'entrainement qui vous permettra de sortir de votre corps, il est bon de vérifier que vous ne nourrissez plus la moinder inquiétude à leur sujet. D'autre par, lorsque vous vous serez bien adapté aux techniques de la projection astrale, vous aurez peut être envie d'en parler autour de vous (Il n'est pas conseillé d'aborder le sujet plus tôt, à moins que ce ne soit avec quelqu'un qui pratique déjà la projection ou qui l'apprend en même temps que vous). Vos interlocuteurs vous poseront probablement certaines questions. Et, même si vous pensez avoir fait le tour du sujet, il vous sera très utile d'en connaître les réponses, et de les méditer afin de bien les cerner. Plus tard, votre propre expérience viendra compléter ces réponses. Mais, dans un premier temps, les éléments qui suivent seront pour vous une base utile

Les voyageurs peuvent-ils s'égarer dans l'astral ?

Supposons qu'étant « hors de votre corps » vous vous soyez perdu, et ne sachiez pas comment revenir.

Cette éventualité ne peut vous poser le moindre problème car ce n'est pas votre conscience rationnelle qui se charge de votre retour. Quand vous serez un voyageur averti, vous pourrez vous rendre volontairement partout où vous aurez quelque raison d'aller. Et votre corps est bien le premier endroit que vous aurez de sérieux motifs d'investir. Votre problème primordial ne sera pas alors de revenir, mais bien de savoir « rester » dehors. Vous verrez que le moindre événement, la moindre idée éphémère, vous feront réintégrer votre corps physique, souvent sans raison apparente.

En outre, le véhicule astral que vous aurez élaboré ne sera pas tout à fait indépendant de la partie éthérique qui reste dans votre corps physique. Il y a toujours une fine « corde » de substance astrale qui assure cette connection. On fait parfois allusion à ce lien dans les ouvrages d'occultisme, sous le terme de « corde d'argent ». Cette appellation provient de l'Ancien Testament (Livre de l'Ecclésiaste chap. XII, 6). L'expression « la corde d'argent est rompue » y est employée comme métaphore pour

signifier la mort. L'astrosome s'étant complètement et définitivement échappé du corps physique, le lien n'existe plus. Cependant, ce concept ne doit pas donner à penser que cette « corde » est lourde ou épaisse, même en terme d'astral. Beaucoup de gens ont pratiqué le voyage astral pendent des années sans jamais se rendre compte qu'ils restaient attachés à leur corps physique. Maintenant que vous connaissez l'existence de cette corde, vous arriverez certainement à la voir quand vous serez hors de votre corps, si vous la cherchez. Et cela vous rassurera peut-être. Pourtant, même si vous ne la percevez pas, soyez certain qu'elle est là et qu'elle remplit son rôle.
Deux mots encore à propos de cette corde. Elle n'est pas seulement un dispositif de sécurité. Avec un peu d'entraînement, vous pourrez l'utiliser pour envoyer, par son intermédiaire, d'avantage de « force » et plus « d'information » à votre moi conscient pendant la projection. Elle sera tout naturellement réabsorbée à votre retour puisqu'elle est constituée de votre propre substance astrale.

Que se passe-t-il s'ils perdent la notion du temps ?

Supposons qu'étant « hors de votre corps », vous perdiez la notion du temps et que pendant des mois, voire des années, vous ne fassiez rien pour revenir.

Nous connaissons de rares cas où des individus sont passés d'un sommeil normal à un sommeil cataleptique qui peut durer des années (*Phénomène qui n'a rien à voir avec une projection astrale consciente et délibérée)* Ceux à qui cela est arrivé n'ont jamais pratiqué un quelconque entrainement occulte. Nous pouvons l'affirmer en toute certitude, et le corps médical n'aurait pas manqué de se manifester s'il avait décelé le moindre signe d'une telle pratique dans sa recherche pour trouver les causes de cet étrange phénomène.
Les méthodes que nous vous présentons dans ce livre vous permettent d'établir un flot d'énergie suffisamment sain et abondant entre votre *corps physique* et les différents plans de votre psychisme. Et cela, avant même que vous commenciez à travailler la projection astrale proprement dite. Ainsi, une personne en bonne santé qui applique ces méthodes ne court aucun risque d'être plongée dans un état de catalepsie dangeeux ou anormalement long.
Il en va de même pour la perte de la notion du temps qui se produit parfois. Là aussi, il existe un « dispositif automatique de sécurité ». Tant que vous resterez dans un état astral proche de la conscience terrestre (et c'est à cet état que se limite tout débutant), vous ne perdrez pas la notion du temps. C'est d'ailleurs là un excellent moyen de savoir si vous rêvez ou si vous êtes vraiment hors de votre corps. En effet, dans les rêves, la notion de temps n'est généralement pas respectée.
Plus vous acquerrez de l'expérience, plus il vous sera facile d'atteindre des régions situées « hors du temps ». mais vous serez alors capable de contrôler ce genre de situation. Dans tous les cas, n'oubliez jamais que le *corps éthérique* (cette partie du corps astral qui est intégrée à votre corps physique), *reste toujours à sa place même si votre conscience vagabonde ailleurs.* C'est l'extrémité corporelle de la « corde » de liaison. *N'ayez crainte, si votre corps physique vous rappelle, votre corps éthérique lui, vous ramènera.*

Quelles sont les conditions de santé requises ?

La projection astrale ne présente aucun danger pour les individus en bonne santé. Nous la déconseillons formellement qux autres.
Certains malades ne doivent pas se lancer dans ce genre d'expérience : notamment ceux qui souffrent *d'affections cardiaques, de tension artérielle, et de toutes les maladies sérieuses du système nerveux, circulatoire ou respiratoire.*
En revanche, la pratique de la projection et des techniques préparatoires soigne souvent les affections bénignes, car elle permet d'aumenter le « tonus » physique.

Si quelque esprit malveillant vous attaque ?

Supposons que, votre esprit conscient étant dans son véhicule astral, vous êtes attaqué par quelque entité alors que vous êtes « hors de votre corps physique ».

Les mots « entité malveillante » s'entendent ici au sens le plus large. En général, tout ce qui nous cause souffrance, détresse, embarras, et « malveillant », surtout si rien ne vient le motiver. Dans tous les cas – même dans l'opportunité d'une agression dans votre véhicule astral par une entité astrale - rien ne sert de s'affoler : quand on est agressé, on se défend.
Quelle est la gravité de cces combats astraux ? Ils ont l'air bien sérieux quand ils se produisent. Il est alors évident que ce sont bien des phénomènes astraux, et non des cauchemars. Mais en tant qu'être

humain incarné, vous disposez d'un avantage énorme : *tous les plans d'existences vous sont accessibles, du terrestre au divin.* Vous pouvez littéralement vous échapper vers un autre monde, laissant là votre agresseur. Vous pouvez aussi vous réfugier dans votre corps physique, comme le décrit Robert A. Monroe dans son livre *Voyage hors du corps,* ou encore « diriger » le combat vers un niveau astral supérieur, comme l'explique une narratrice anonyme qui, de toute évidence, a vécu une telle expérience, dans *Le triomphe de la lumière* (livre IV de *La Philosophie Magique).* La technique qui consiste à déplacer le combat vers un plan supérieur est de loin la plus recommandée. En effet, des entités aussi perverses appartiennent par essence aux niveaux inférieurs. Cela permet donc de les repousser, et de les dissuader de recommencer.
Ainsi, voyez-vous, si vous avez les aspirations d'un chevalier errant du monde moderne, vous avez encore une chace, dans l'astral, de livrer combat à un « dragon ». Mais là, personne ne tuera l'autre. Car ce n'est que de l'aventure.

Pendant la projection, votre corps physique peut-il être agressé ?
Supposons que votre corps physique est agressé alors que votre esprit conscient en est sorti. Comment vous défendez-vous ?
Certains auteurs ont largement surestimer les dangers de cette situation. Souvenez-vous : le corps éthérique ne quitte pas le corps physique pendant que la conscience voyage. Et c'est lui qui rend compte de la partie la plus instinctuelle de votre psychisme. C'est donc un bon chien de garde. Si un cambrioleur s'introduit chez vous, votre corps éthérique ne mettra pas plus de temps à vous ramener dans votre corps physique, que s'il vous réveillait d'un sommeil normal. En revanche, si quelque personne bien intentionnée (mère, épouse ou ami) tente par erreur de vous réveiller, elle n'y arrivera pas. Même si elle vous attrape par les épaules et vous secoue (c'est déjà arrivé), elle ne parviendra pas à vous ramener à la conscience dans le monde matériel. Dans ce cas, votre corps éthérique sait qu'on ne vous veut aucun mal. Tant que le sujet ne souffre d'aucun des maux cités plus haut, les dangers résultant d'un choc subi dans de telles circonstances restent imaginaires. Il est tout aussi dangereux d'affronter une telle situation en se réveillant d'un sommeil naturel.
En fait, le plus important, quand vous apprenez à vous projeter dans l'astral, est de vous assurer que vous NE serez PAS dérangé. Rien n'est plus difficile que de former votre véhicule astral et d'y extérioriser votre conscience, *si à tout moment vous vous attendez à ce que quelqu'un pénètre dans la pièce.*

Les voyageurs de l'astral peuvent-ils découvrir des secrets officiels
Sachant que vous pouvez vous rendre où bon vous semble quand vous êtes hors de votre corps, qu'est-ce qui vous empêche d'aller visiter des places militaires, ou lire des documents ultra-confidentiels ? dans ce cas, plus rien ne permettrait de protéger efficacement ce genre de secrets.
Dans un certain sens, aucun « secret » sur terre n'est paraitement à l'abri. Les sites militaires et les documents confidentiels sont, en général, préservés des risques matériels courants. De plus, quand on y réfléchit, les menaces astrales s'avèrent moins importantes qu'on pourrait le supposer.
Si tant est que vous en ayez vraiment le DESIR, vous pouvez vous rendre où vous VOULEZ dans votre véhicule astral. Cela dit, le véhicule que vous utilisez est astral. Entendez par là qu'il est régi par l'émotion et non par l'intellect. Ainsi, même si vous parveniez à diriger ce véicule vers un endroit qui vous intéresse uniquement pour des raisons intellectuelles, vous ne verriez ce qui s'y passe que si ce même véhicule vous le permet. *En effet, dans ces conditions, l'esprit a besoin d'un support pour fonctionner.* Il est donc dépendant de ce véhicule et de sa collaboration.
Quand vous êtes dans votre corps physique, vous pouvez tout lire, même ce qu'il y a de plus inintéressant. Votre cerveau, faisant office d'ordinateur, a été programmé dans votre enfance pour vous permettre de « passer aux rayons » n'importe quel sujer. Malgré cela, votre niveau astral (ou émotionnel) peut exercer son action négative en vous empêchant de mémoriser ce que vous lisez. Quand vous êtes sorti de votre corps, vous ne bénéficiez plus de la fonction « ordinateur » de votre cerveau ; et dans l'astral, une lecture, quelle quelle soit, est un exercice difficile. Lire un document qui ne présente pas un intérêt personnel devient, à fortiori, virtuellement impossible. Il en va de même des détails topographiques des lieux que l'on visite.
Certains individus, sorte de « vagabonds » de l'astral, se laissent entraîner dans les endroits les plus divers, sans exercer la moindre volonté. Mais eux-mêmes ne peuvent en tirer aucun avantage, car peu

leur importe ce qui leur arrive de visiter. « Mon cher, j'ai rêvé d'un endroit digne d'un roman de science fiction »….
Toutefois, ce problème présente un autre aspect, plus sérieux. Ce n'est pas parce qu'un sujet touche émotionnellement peu de gens, qu'il faut en conclure qu'il n'intéresse personne.
S'il était permis à des hommes politiques de voyager librement dans l'astral, au cours par exemple d'une laladie, il est probable qu'ils se rendraient directement dans un lieu de vacances pour profiter du ciel bleu, d'un paysage enchanteur et de leur passe-temps favori. Pourtant, un membre du parlement britanique, le Dr Mark Mac Donnel, a vécu une projection astrale incontestable, dont on parle beaucoup. Alors que son corps reposait au fond de son lit, de nombreuses personnes le rencontrèrent à la Chambre des Communes et le reconnurent formellement. En outre, une mesure qui l'intéressait particulièrement fut débattue et mise aux voix pendant ces deux jours : *son vote fut enregistré de la façon la plus officielle !*
Pour en revenir à la lecture des documents secrets, certains étudiants ont réussi à lire, avant leur examen, des questions qui devaient leur être posée le lendemain. Pas le sujet tout entier, ni des questions complètes, mais des parties essentielles de ces questions. Lectures vitales pour ces étudiants, mais sans intérêt pour le reste de la population.

Ainsi, celui qui voyage dans l'astral peut, s'il le désire vraiment, traverser des portes verrouillées. Peut-être ces dcuments étaient-ils cachés derrière de simples portes fermées à cléfs ? une fois ces portes franchies, ils devinrent parfaitement visibles.

Voici un autre exemple, du domaine du « rêve prémonitoire » (sujet qui s'apparente de très près à l'expérience hors du corps ou au voyage astral). Quand un individu rêve avec exactitude d'une chose, sans que ce puisse être le résultat d'un contact télépathique, d'où lui viennent les informations ? Il est certain qu'il a eu accès à un plan qui se situe au delà du plan matériel.
S'agit-il alors de l'astral ?

Voilà ce qui est arrivé à un des paléontologue au XIXe siècle. Cet homme avait pour seul but de retracer l'histoire primitive de notre planète, à partir de fossiles et de roches, à une époque où les scientifiques disposaient non seulement de connaissances limitées, mais de moyens techniques très réduits. Un jour, alors qu'il travaillait un marceau de roche, une des faces, débarasée des couches superficielles, se révéla être la tête d'un poisson fossile comme on n'en avait encore jamais vu. Notre scientifique, passionné par sa découverte, voulut alors continuer à tailler sa pierre afin de dégager le poisson tout entier. Mais comment y arriver sans sisquer d'endommager cette relique inestimable, n'ayant aucune idée de la forme ou de la taille du fossile ? Il avait beau réfléchir, le problème restait entier : tailler la pierre pour voir à quoi ressemblait le poisson, afin de pouvoir tailler la pierre sans endommager le poisson !!! Absurde…

Il finit par se mettre au lit, et s'endormit en tournant et retournant la question dans sa tête. Puis se mit à rêver : il attaquait la roche, dégageait le fossile, et voyait enfin le poisson tout entier. Le lendemain matin, quand il se réveilla, il se rappelait précisément tous les détails de ce rêve, singulièrement vivant. C'est pourquoi il partit du principe que le myqtérieux poisson ressemblait vraiment à ce qu'il avait rêvé. Conciant, il attaqua la roche, et ce fut une réussite : le poisson était l'exacte réplique de ce qu'il avait vu dans son rêve.

Quelle que soit l'explication de cet exemple (et il pourrait y en avoir plusieurs, mais nous ne sommes pas là pour émettre des théories à ce sujet), il apparaît clairement que notre homme a obtenu les informaations dont il avait besoin *en ayant accès à un niveau non ordinaire de conscience. Et qu'il y a russi parce qu'il s'agisait pour lui d'un problème primordial.* La voie dans laquelle il s'était engagé était plus qu'un simple métier. Elle représentait toute sa vie.

Dans ce genre d'expérience (rêves prémonitoires ou véritable projection astrale), on ne peut acquérir que des connaissances indispensables conformes à nos aspirations profondes.

Si quelqu'un dédire passionnément prendre connaisance d'un document secret, il parviendra probablement à le lire dans l'astral.

Mais tous ceux qui pratiquent le voyage hors du corps pour le plaisir, choisiront de toute évidence bien d'autres occupations à chacune de leurs « sorties »

RECAPITULATIF 2

- N'oubliez pas d'envoyer des messages d'amour, de bonne volonté et d'encouragement à votre moi physique et instinctuel. Au fur et à mesure, vous trouverez chaque jour d'innombrables petites occasions de le faire volontairement, sans attendre que votre moi inférieur vous envoie un signal de détresse.
- Réfléchissez à toutes les autres questions que l'on peut se poser à propos de la projection astrale. Ecrivez-les. Puis relisez les chapitres I et II et tâchez d'y répondre tout seul. Si vous n'y parvenez pas, conservez-les, et reconsidérez-les à la lumière de chaque nouveau chapitre que vous aurez lu

Chapitre 3

La projection astrale est naturelle

Préparation à la projection

1) Efforcez-vous de vivre de la façon la plus naturelle possible !
- Régime alimentaire : coisissez de préférence une nourriture de base végétarienne
- Ce qui est favorable à votre corps physique l'est aussi à votre bien être physique et spirituel.
- N'oubliez pas de prendre de l'exercice : c'est indispensable.

2) votre entrainement :
- L'heure et le jeu : choisissez un endroit où vous ne risquez pas d'être dérangé, et établissez un emploi du temps précis pour y pratiquer vos exercices de projection astrale.
- La mise au point d'un « rituel d'isolement » : il vous servira d'aide et de protection.
- La localisation de vos centres d'activité, en relation avec votre corps.
- Les postures : la posture bâton (debout), la posture terre (étendu), et la posture égyptyenne (assis).
- La respiration rythmique.

3) Formule I : stimulation des 6 centres d'activité.
- Posture Bâton
- Respiration Rythmique
- Visualisation successive des Centres (et de leur couleur)
- Descente, puis circulation de la lumière

4) Le Plexus solaire : c'est le septième centre, le SEUIL depuis lequel vous extériosisez votre substance astrale, à des fins diverses

Nous allons maintenant rentrer dans le vif du sijet, et commencer à travailler la projection astrale proprement dite. Combien de temps vous faudra-il pour y arriver ? des semaines, des mois, voire des années ? ou serat-t-elle pour vous un jeu d'enfant dès lors que vous en connaîtrez les principes ? Si vous faites ce qu'il faut, vous pouvez obtenir à un résultat dans des délais raisonnables. *Et tout ce que vous entreprendrez vous aidera, en outre, à vivre de façon plus saine et plus heureuse, bref à vivre mieux.*

Souvenez-vous : l'expérience hors du corps – la projection astrale – est quelque chose de naturel. Dès lors, profitez de cette période d'apprentissage, *pour vivre le plus naturellement possible.*

Cela vous aidera non seulement à vous projeter à volonté, mais aussi à tirer bien d'autres bénéfices de votre existence. Mais, « vivre naturellement », qu'est-ce que cela signifie pour vous, *à l'instant présent ?*
D'abord, parlons du *régime.*

Régime alimentaire et philosophie mystique

La projection astrale nécessite que vous adoptiez un régime alimentaire frugal.
Ceci ne veut pas dire que vous devez mourir de faim, mais simplement que vous devez veiller à ne pas trop manger. Trouvez votre juste mesure, et tenez-vous-y. de nos jours, la majeure partie de la population des pays occidentaux mange trop. Pourquoi ? A quelques exceptions près, nous dépensons moins d'énergie dans notre vie quotidienne que ne le faisaient nos ancêtre. Alors pourquoi cette tendance à nous suralimenter ? Cela vient du fait que la plupart des gens se nourrissent d'aliments « pauvres », sans grande valeur nutritive. Alors, bien sûr, le corps en exige de plus grande quantités. Par contre, si vous vous nourrissez de produits « riches » en substances capables de combler les besoins de votre organisme, il vous en faudra moins.
Veillez continuellement à réduire votre nourriture :il existe de nombreuses publications qui vous aideront à choisir une alimentation raisonnable. **IL N'EST PAS** nécessaire de manger « du sucre pour avoir de l'énergie » - c'est une surcharge inutile pour votre organisme. Vous **N'AVEZ PAS** non plus besoin d'avaler des quantités de protéines. Nous ne pourrions pas vivre sans protéines, c'est vrai. Mais de là à absorber toutes celles que nous trouvons !… Elles sont nécessaires aux enfants, pendant la croissance, pour grandir correctement. MAIS **VOUS,** voulez-vous encore grandir ?
Dans le premier chapitre, nous vous parlions de l'énergie qui doit circuler librement entre les différents niveaux de votre psychisme et de votre corps. Il peut vous embler qu'un supplément de nourriture vous apportera cette énergie. Détrompez-vous ! *L'énergie emprisonnées dans des couches de graisse ne circule pas facilement. Loin de là. Il faut bien des efforts pour la libérer.*
La solution la plus sage est d'adopter un régime végétarien. Car c'est là la meilleure façon de vivre pour un être humain. A vrai dire, l'homme est en quelque sorte une créature « hybride », qui a les dents d'un *omnivore* (mangeur de viande et de végétaux) et les intestins d'un *herbivore* (végétarien). Ce qui veut dire que nos dents et nos intestins peuvent tous deux supporter une nourriture végétarienne, *mais que seule nos dents sont conçues pour une alimentation carnée.* C'est pourquoi, du point de vue du bien être physique, il est préférable d'entretenir de bons rapports avec vos intestins en optant pour un régime totalement végétarien (ou principalement, selon vos possibilités).
Il n'y a pas d'un côté le corps, et de l'autre le psychisme. C'est la combinaison des deux qui fait un être humain. Vos efforts pour équilibrer votre alimentation auront donc *une action bénéfique non seulement sur votre physique, mais aussi sur votre bien être psychique et spirituel. Théories mises à part, tous les faits le prouvent.* Evidemment, on peut citer quelques exemples de grands mystiques ou de thaumaturges qui furent des mangeurs de viande (ou qui l'ont été si l'on en croit leur légende). Mais si l'on considère les témoignages du monde entier, de l'Orient à l'Occident, depuis l'époque de Pythagore, il s'avère que la majorité des visionnaires et des « faiseurs de miracles » - ceux qui sont parvenus à manifesteer la force spirituelle sur le plan terrestre – furent des végétariens.

Les exercices physiques sont indispensables

Parallèlement au régime, il nous faut aborder un autre problème important : celui de l'EXERCICE. En effet, et on à pu l'observer depuis l'Antiquité, s'il est une erreur typique que commettent les « psychiques » et intellectuels, c'est bien d'entretenir une véritable inertie physique. Ils ont tendance à concentrer toutes leurs activités sur un plan nonmatériel. Malheureusement, cette habitude, poussée trop loin, peut aboutir à l'inverse du but recherché.

Faites circuler votre énergie :
Marchez, nagez, courez, grimpez, faites des exercices « isométriques » ou simplement une bonne vieille « gymnastique matinale ». faites ce que vous voulez mais faites *quelque chose* qui vous force non seulement à donner à votre corps sa ration quotidienne d'activité, mais aussi à lui consacrer votre attention et vos encouragements. C'est là un élément vital de « l'interaction entre les différents plans » dont nous avons déjà parlé.

Un peu plus loin dans ce chapitre, nous vous indiquons un excelleent moyen de faire circuler l'énergie depuis le plan supérieur du psychisme. C'est une pratique très efficace. *Mais vous pouvez la rendre encore plus efficace* si, à un autre moment de la journée, vous ajoutez vos propres pratiques pour faire circuler l'énergie du corps physique.

A présent, vous êtes prêts à aborder la série d'exercices qui vous mênera à la projection astrale proprement dite. Votre corps physique y participera, bien sûr, mais ils concernent plus particulièrement votre mental et votre corps astral. Ils requièrent une préparation très minutieuse.

Où et quand pratiquer la projection ?

Dans la mesure du possible, vous choisirez l'heure et l'endroit mêmes où vous comptez pratiquer plus tard vos premières tentatives de projection.

Pour nombre de personnes, ces deux questions appellent une seule réponse : « dans ma chambre, le soir ».

C'est bien.

Pour d'autres, toutes aussi nombreuses, c'est le début d'après midi qui semble favorable. Ils sont certains d'avoir à ce moment-là deux heures de tranquillité.

C'est tout aussi bien.

A moins que vous ne disposiez d'une salle de méditation (cabinet de toilette, boudoir, ou gymnase particuliers) où vous êtes su^r de pouvoir vous retirer quand vous le voulez.

C'est l'idéal !

Peu importe où cela se passe. Trois points doivent cependant être précisés une fois pour toutes :

1) Durant votre apprentissage, vous devez pratiquer vos exercices toujours au même endroit.
2) Dans la mesure du possible, vous les ferez à la même heure chaque jour (ou chaque nuit).
3) Enfin, assurez-vous de ne pas être dérangé, même si pour cela vous devez attendre que toute la maisonnée soit endormie.

Quel que soit le lieu que vous avez choisi, *et même si, à d'autres moments il est le cadre d'autres activités,* nous vous conseillons de mettre au point un petit rituel que vous accomplirez pour « isoler » cette zone *chaque fois que vous y pratiquerez vos exercices.* Il est possible que cette « consécration » déborde un peu sur les autres activités qui se déroulent à cet endroit. Mais cela ne peut pas leur nuire ! Au contraire ! L'influence spécifique de ce rituel d'isolement entourera cet emplacement d'un halo de paix et de sécurité, à chaque fois que vous y pratiquerez l'activité pour laquelle vous l'avez marqué de cette empreinte. Peu importe la longueur de cette cérémonie. Elle sera efficace à condition qu'elle soit simple et coposée de mots ou de symboles auxquels vous croyez réellement.

Comment la concevoir ?

Vous pouvez visualiser une sorte de lumière blanche, émanant de l'extrémité du doigt le plus long de votre main droite (la gauche si vous êtes gaucher). Ce n'est pas un « faire semblant », dans la mesure où vous pouvez *réellement* projeter ainsi de l'énergie astrale quand vous le voulez. Marquez ensuite de cette lumière les limites de l'emplacement choisi. Prenez soin de bien joindre les deux extrémités. Après cette opération (il faut que vous ayez « vu » la ligne, ou au moins mentalement perçu son existence), prononcez à haute voix si possible une formule, comme : « Seules pénètreront ici les Forces de la Lumière, car c'est à la Lumière que j'aspire. »

Puis tracez en l'air une croix, une étoile, ou un *signe quelconque symbolisant à vos yeux la protection,* en direction de chacun des côtés. Si aucun symbole ne vous vient à l'esprit, tracez en l'air une seconde limite protectrice, en deçà de la première, et *dans le sens inverse.* N'oubliez pas de bien joindre les deux extrémités cette fois encore.

Dans des circonstances normales, il vous suffira d'exécuter ce rituel une fois, juste avant de commancer vos exercices de projection.

Nous allons rentrer à présent dans le vif du sujet : ce que vous devez exécuter à l'intérieur même de l'aire.

Vous avez lu dans le premier chapitre un passage concernant les Chakras (ou Centres d'Activité), assorti de notes sur les six principaux centres que l'on utilise en Occident pour atteindre un degré élevé

de développement personnel. Si vous en ressentez l'envie ou le besoin, relisez ce paragraphe avant d'aller plus loin.
La liste ci-dessous vous précise les zones du corps qui correspondent à ces six Centres d'Activité. On trouve, de haut en bas :

- la couronne ;
- les sourcils ;
- la gorge
- le cœur ;
- le sexe ;
- la terre

vous vous souvenez que vous devez visualiser ces centres comme des sphères d'énergie d'environ cinq centimètres de diamètre. Voilà à présent quelques précisions supplémentaires : *Visualisez chaque Centre d'Activité sous la forme d'un globe de lumière blanche large de cinq centimètres environ,* disposé sur une ligne médiane verticale de votre corps, aux endroits suivants :

- **la couronne :** un peu au-dessus du sommet de la tête, sans reposer sur le crâne
- **les sourcils :** au milieu du front, moitié à l'intérieur de la tête, et moitié à l'extérieur ;
- **la gorge :**à l'extérieur du corps, juste en face du cartilage thyroïdien ;
- **le cœur :** au milieu de la poitrine, moitié à l'intérieur et moitié à l'extérieur ;
- **le sexe :** au milieu des organes génitaux, moitié à l'intérieur et moitié à l'extérieur ;
- **la terre :** ce centre se situe moitié à l'intérieur du sol et moitié au-dessus ; pénétrant légèrement vos pieds à travers la voûte plantaire.

N'essayez pas de les visualiser tous en même temps avant d'avoir réellement commencé votre entraînement.

Les trois postures.

Pour chaque exercice, vous utiliserez l'une des trois postures suivantes. Nous vous préciserons à chaque fois laquelle adopter.

- *Posture Bâton :* vous êtes debout. Tenez-vous droit sans pour autant être rigide, la tête haute. Regardez bien devant vous. Vos épaules doivent être relachées, afin de vous permettre de conserver une position équilibrée et confortable. Vos bras détendus pendent le long de votre corps. Vos pieds sont parallèles et presque joints.
- *Posture Terre :* allongez-vous sur le dos. Si vous êtes cambré, vous pouvez relever légèrement les genoux afin de compenser le creux de vos reins. Rentrez légèrement le menton dans votre poitrine pour que votre nuque soit plus stable. Vos bras sont étendus le long du corps et vos jambes sont parallèles. Dans un état de relaxation complète, vos pieds retomberaient de chaque côté. Mais comme vous êtes éveillé et normalement conscient, il vous suffit de maintenir une faible tension pour éviter ce léger inconfort.
- *Posture Egyptienne :* vous êtes assis, le buste bien vertical, la paume des mains posée sur les genoux ou sur les cuisses à la manière d'une statue antique. Vous devez vous sentir bien à l'aise. Vos cuisses, jointes, sont horizontales, et vos jambes verticales. Vos pieds, eux aussi côte à côte, reposent sur le sol avec un poids égal. Le secret de la réussite de cette posture réside dans le choix de votre siège. Il vous faut une chaise ou un tabouret confortable réglé à votre hauteur. Si vous n'en avez pas, servez-vous d'un coussin ou d'un repose-pied pour compenser la différence, et trouver la bonne position.

Quel que soit l'exercice *ayant trait à la projection astrale, veillez à ne jamais avoir* les jambes ou les bras croisés. Cette règle ne souffre aucune exception.
Vu la simplicité de ces postures, vous n'aurez pratiquement besoin d'aucun entraînement. Prenez-en note toutefois à titre de référence.

La Respiration Rytmique.

Voilà en revanche quelque chose que vous ne pratiquerez jamais assez. Entraînez-vous partout, à n'importe quel moment, la nuit comme le jour. Commencez à respirer ainsi, puis efforcez-vous de continuer tout en pensent à autre chose. Une demi-heure plus tard, vérifiez que vous n'avez pas perdu votre rythme. Faites-le aussi en vous couchant. *Pour cet exercice,* il est inutile d'adopter une des trois

postures ci-dessus. Il suffit de vous tenir bien droit, le buste vertical, et de ne jamais croiser jambes ni bras.
La Respiration Rythmique est bénéfique à plus d'un titre, et dépasse largement les limites de ce livre. Elle permet de se concentrer pendant de longs moments, sans avoir à interrompre le flus mental pour reprendre sa respiration, comme cela se produit parfois. Elle est une précieuse alliée des sportifs. Elle a des vertus à la fois physiques et psychiques. Elle stimule les nerfs, libère l'énergie, et comme vous allez le voir, aide à la diriger. Voilà qui ouvre encore bien des possibilités
Pratiquez la respiration rythmique jusqu'à ce que cela devienne une habitude et faites-vous-en une alliée pour toute votre vie

Méthode : tout d'abord, assurez-vous qu'aucun bruit de montre ou de pendule ne peut venir vous troubler. Puis adoptez la Posture Egyptienne (nous vous conseillons expressément de suivre ce conseil pour votre toute première expérience de Respiration Rytmique. Vous vous sentirez si bien dans cette position idéale, que vous essaierez tout naturellement de la retrouver par la suite.
Ensuite, écoutez attentivement les battements de votre cœur. Vous serez peut-être surpris d'avoir du mal à les isoler – n'oubliez pas que vous les avez délibérément ignorés depuis de nombreuses années. Dans ce cas, cherchez cotre pouls à la carotide, aux tempes ou aux poignets. Dès que vous arrivez à suivre votre rythme cardiaque, comptez les battements. Vous voilà à même de trouver votre propre Respiration Rythmique.
En fait, vous devez établir un rythme respiratoire qui vous permettra d'observer, avec le maximum de confort, le schémat suivant :

- gardez vos poumons pleins d'air pendant un certain nombre de battements ;
- puis expirez en comptant deux fois ce nombre, de façon à ce que vos poumons se vident au maximum ;
- gardez vos poumons vides pendant le même nombre de battements qu'au début ;
- puis inspirez en comptant deux fois ce nombre, afin que vos poumons se remplissent à nouveau complètement.

Et ainsi de suite. Pour vous aider à mieux comprendre, voici trois exemples parmis lesquels vous trouverez probablement votre rythme.

Gardez vos poumons pleins pendant	**Expirez pendant**	Gardez vos poumons vides pendant	**Inspirez pendant**
2 battements	4 battements	2 battements	4 battements
3 battements	6 battements	3 battements	6 battements
4 battements	8 battements	4 battements	8 battements

Le rythme que vous choisirez n'a pas d'importance. Il vous suffit d'en adopter un. Inutile de tenter des performances ! Bien sûr, avec le temps et l'entrainement, votre capacité respiratoire va évoluer. Et si vous commencez par le « 2-4-2-4 », vous vous sentirez plus à l'aise quelque temps plus tard avec le « 3-6-3-6 ». mais pour des raisons pratiques, il vaut mieux vous attacher d'abord à *garder le rythme* : il est **INUTILE** d'inspirer et d'expirer sur 6 battements, tant que vous ne pouvez pas garder vos poumons vides ou pleins sue 3 battements sans être gêné. Il est préférable d'attendre une semaine de plus pour passer au rythme supérieur, et d'y être parfaitement à l'aise.
En effet, *le schéma rythmique que nous vous proposons a une action et une signification précises.* Briser le rythme c'est un peu comme taper au hazard sur un manipulateur de Morse. Le signal que vous emettez alors *peut avoir n'importe quel sens !* Dès lors contentez-vous de vous entraîner à la Respiration Rythmique telle que nous vous l'indiquons. Et si votre rythme est de « 1-2-1-2 » ou de « 5-10-5-10 », ne vous affolez pas : c'est un peu inhabituel, mais c'est sans importance.
Nous sommes à présent en mesure de rassembler les différentes techniques dont nous venons de parler. En matière de travaux scientifiques (que ce soit en chimie, en physique, en mathématiques ou autres), lorsqu'une série de réactions, de substances ou d'idées est énoncée dans un ordre précis destiné à produire un résultat voulu, on dit que l'on a affaire à une *Formule* (qui peut être composée de mots ou de symboles). Ce que nous vous proposons ci-dessous n'est autre qu'une *Formule.* Elle vous paraîtra très simple, à côté de celles que donnent d'autres livres pour parvenir au même résultat. Mais cet

ouvrage a un but uniquement pratique. Et les données intellectuelles que vous y trouverez sont celles dont vous aurez besoin pour réussir votre propre pratique de la projection astrale.
Nous avons donc dépouillé cette *Formule* de tout ce qui pouvait la rattacher à telle ou telle école de pensée, pour ne conserver que ce qui fait son pouvoir.

FORMULE I

La stimulation des 6 Centres d'Activité

(Doit être exécuté à l'intérieur de votre Aire de Projection)

Placez-vous en Posture Bâton, et adoptez la Respiration Rythmique. *Conservez cette attitude jusqu'à ce que vous vous y sentiez parfaitement à l'aise.*
Sur une expiration, prenez conscience de votre Centre de la Couronne, en le visualisant sous la forme d'une sphère d'une blancheur intense. *Ne vous pressez pas. Si, la première fois, la sphère reste floue ou terne, tâchez d'intensifier son éclat sur les expirations suivantes. Vous agirez de même pour les autres centres quand ce sera leur tour. Cette visualisation doit être la plus nette possible : elle se précisera un peu plus à chaque fois que vous ferez czt exercice.*
Sur une inspiration, tirez un rayon lumineux de la première sphère, et dirigez-le sur le milieu de votre front. Sur une expiration, prenez conscience du Centre des Sourcils. *Précisez l'image au maximum, comme elle vous à été décrite (page 24), tout en continuant à visualiser le premier centre et le rayon lumineux qui les relie. Prenez votre temps.*
Sur une inspiration, tirez un nouveau rayon lumineux, depuis le Centre des Sourcils, jusqu'au milieu de la gorge. Sur une expiration, visualisez le Centre de la Gorge. *Faites bien attention à le placer correctement, comme nous vous l'expliquons (page 24). Et restez toujours conscient du Centre de la Couronne, du Centre des Sourcils, et du rayon lumineux qui les relie.*
Sur une inspiration, tirez un rayon de lumière blanche Du Centre de la Gorge, et dirigez-le sur le milieu de la poitrine. Sur une expiration, prenez conscience du Centre du Cœur, *tout en visualisant les trois Centres précédents et le rayon qui les relie.*
Sur une inspiration, tirez encore un rayon lumineux depuis le Centre du Cœur jusqu'à la région génitale. Sur une expiration, visualisez le Centre du Sexe *sans perdre de vue les quatre Centres précédents, Couronne, Sourcils, Gorge et Cœur, et le rayon lumineux.*
Sur une inspiration, tirez un rayon lumineux du Centre du Sexe et dirigez-le vers le sol entre vos pieds.
Sur une expiration, prenez conscience du Centre de la Terre. *Vous devez à présent visualiser nettement les six Centres sous la forme de sphères de lumière blanche, disposées aux emplacements que nous avons donnés (page 24), ainsi que le rayon lumineux. Respirez encore trois ou quatre fois sur lemême rythme, en contemplant les Centres. Ils font parties de votre être intérieur, et ils ont été révélés à votre conscience par la lumière que vous avez puisée dans le Centre de la Couronne. Ce Centre est d'ailleurs un sumbole et une manifestation de votre Moi Supérieur…*
Ensuite, laissez cette image s'évanouir, pour passer à une nouvelle visualisation. Faites jaillir un jet de lumière blanche du Centre de la Terre. Faites-le monter jusqu'au-dessus de votre tête, où il se divise pour redescendre de chaque côté le long de vos bras. Les deux flots lumineux se rejoignent sous vos pieds et remontent, formant ainsi une fontaine de lumière, qui circule, se divise et se rejoint sans interruption. Conservez cette image le temps de quelques respirations, puis laissez-la s'effacer. Toute image doit avoir disparu après cinq respirations supplémentaires.
Vous devez pratiquer cette formule tous les jours pendant au moins deux semaines, exactement comme nous venons de la décrire. Si au bout de la quinzaine vous avez encore besoin de vous éférer au texte, et si vos Centres sont encore trop pâles ou trop flous, n'hésitez pas à prolonger l'exercice pendant quelques temps jusqu'à ce qu'il « coule tout seul. » La séquence finale de la « circulation de la lumière » est essentielle. Elle doit faire partie de la formule chaque fois que vous la pratiquez. Quand vous serez satisfait du résultat, vous pourez ajouter un élément à cette première Formule : la visualisation des Centres d'Activité en couleur.
Même, si à ce stade, vous arrivez à exécuter rapidement cette Formule avec la lumière blanche, il vous sera indispensable de consacrer de nouveau plusieurs respirations rythmiques à chaque sphère pour la visualisation en couleurs.

Visualisation des couleurs.
Les couleurs des six Centres d'Activité sont les suivantes.

Centre de la Couronne	D'un blanc étincelant, comme du magnésium en fusion
Centre des Sourcils	De couleur « gorge de pigeon » entre le rouge et le violet, pâle et miroitant faiblement.
Centre de la Gorge	D'un pourpre intense et bouillonnant.
Centre du Coeur	D'un jaune rayonnant et palpitant
Centre du Sexe	Couleur de lavande pure, rayonnante et tourbillonnant
Centre de la Terre	Des sept couleurs de l'arc-en-ciel, chatoyant et tournoyant doucement.

Le rayon lumineux qui relie les Centre reste blanc et brillant. N'oubliez pas qu'il puise son pouvoir dans le Centre de la Couronne, d'un blanc intense lui aussi, qui vous lie à votre Moi Supérieur.
N'oubliez pas non plus de toujours visualiser les Centres sous la forme de sphères de 5 cm de diamètre, disposées comme nous l'avons expliqué page 24.
Cette première Formule vous apportera de nombreux bienfaits, que vous la pratiquiez avec la lumière blanche ou avec la couleur. Lorsqu'elle vous sera devenue familière, vous ne penserez peut-être plus nécessaire de la pratiquer quotidiennement. Continuez néanmoins à l'exécuter AU MOINS trois fois par semaine. Toute-fois, si vous préférez faire cet exercice tous les jours, cela n'en sera que meilleur pour votre bien être général et pour votre apprentissage de la projection astrale. Dans tous les cas, vous en retirerez divers AVANTAGES :

1) Vos Centres d'Activité gagneront en force, et communiqueront plus aisément entre-eux. Ainsi, lorsque vous commencerez réellement à vous projeter, vous aurez à votre disposition :
- Un flux d'énergie psychique que vous pourrez utiliser A VOLONTE pour former votre véhicule astral.
- Une interraction entre les différents niveaux, qui vous permettra de puiser à l'aide de la « corde » dans vos réserves de pouvoir et de savoir, lorsque vous serez hors de votre corps. Elle vous aidera aussi à assimiler, à votre retour, les expériences que vous aurez vécues au cours de vos voyages astraux. Ce dernier point revêt une importance particulière. En effet, sans cette interférence, même si vous gardiez un souvenir de vos aventures, *votre cerveau s'efforcera de les rejeter comme étant irréelles.* Il risque ainsi de faire subir à votre sustème nerveux un « choc » plus ou moins important. Et tout cela parce que votre corps n'aura pas eu réellement sa place dans vos expériences !

2) Un moyen de faire circuler l'énergie à l'intérieur de votre système psycho-physique. Ainsi, toute ébergie qui n'est pas utilisée à un niveau sera redistribuée aux autres. Voilà une exellente manière de se préserver du « saignement astral » que nous avons évoqué au chapitre II. C'est même une façon de soigner une personne déjà atteinte de saignement astral. Dans ce cas, il faut associer à cette Formule des exercices physiques quotidiens et un régime strict (en un mot, réunir les conditions que vous devriez adopter pour votre entraînement à la projection astrale !)
Le saignement astral est dû à *un surplus d'énergie, au niveau astral, qui échappe au contrôle de l'individu.* Pour le prévenir ou le guérir, il faut donc éviter toute accumulation d'énergie et de substance astrale ou physique sur un même plan, et faire circuler cette énergie entre les niveaux sous les ordres de la volonté. Parallèlement, le régime et les exercices préservent le sujet d'un gaspillage énergétique. Sur une période de plusieurs années, les résultats sont probants, en matière de jeunesse, de santé et de vitalité mentale.
Il est impossible, dans le cadre de cet ouvrage, de faire l'inventaire de tous les avantages que l'on peut tirer de cette Formule. Mais la sagesse nous conseille un moyen très simple pour s'assurer ces bienfaits : vivre naturellement la condition humaine, à tous les niveaux

Vous ne raterez ainsi aucune opportunité de bonheur. Vos jours seront remplis de plaisir et d'aventure – de la joie d'être vraiment vous-même, dans tous les mondes que vous traverserez.

Et tout cela fait partie de votre programme de projection astrale.

Le Centre du Plexus Solaire.
Si vous avez eu l'occasion de vous intéresser aux méthodes orientles de recherche intérieur, - et de près ou de loin, la plupart d'entre nous l'ont fait – une question vous est peut-etre venue à l'esprit en lisant cce chapitre : *Pourquoi parlons-nous seulement de six Centres d'Activité ? Pourquoi excluons-nous le Centre du Plexus Solaire ?*
En premier lieu, le chiffre 7, bien qu'il fasse partie de la tradition orientale, nest pas représentatif du nombre des Centres ou des Chakras. En fait, nous ne pouvons les utiliser tous. Les six Centres que nous avons retenus sont ceux dont la stimulation est essentielle dans notre milieu occidental. Et s'ils sont correctement activés, tous les autres le seront aussi indirectement. L'équilibre général sera ainsi maintenu.
Dans le présent système de projection, la région du plexus solaire (c'est-à-dire la partie supérieure de l'abdomen) correspond à l'endroit d'où vous éjecterez votre substance astralepou, entre autres, former votre « véhicule ». Et c'est précisément à cause de ce rôle spécifique qu'une stimulation de cette région dqns le cadre de la Formule I provoquerait un déséquilibre entre les différents Centres.

RECAPITULATIF 3

- Ce chapitre comporte de nombreuses données pratiques. Mettez-vous au travail rapidement, sans toutefois oublier de prendre les précautions nécessaires. Votre nouvelle vie commence.
- Si vous désirez modifier votre régime alimentaire, il existe de nombreux ouvrages que vous pourrez consulter. Mais quels que soient les changements que vous envisagez, veillez à ne pas dépasser les limites de vos possibilités. Vous pourrez toujours alle un peu plus loin à la prochaine étape.
- Il en va de même pour les exercices physiques. A chaquefois, vous devez mettre vos forces à l'épreuve, sans aller pour autent jusqu'à l'épuisement. Dormez suffisamment, mais sans exagération. Et n'oubliez pas de rester en accord avec votre moi inférieur !..

Passons à présent aux travaux pratiques sur la projection astrale proprement dite.
Aire de projection : choisissez-la et « isolez-la »
Centres d'Activité : apprenez leur emplacement jusqu'à ce que vous n'ayez plus besoin du livre. Portez une attention toute particulière aux Centres de la Gorge et de la Couronne.
Postures : Posture Bâton, Posture Terre, et Posture Egyptienne. *Travaillez-les avec précision.*
Repiration rythmique : *Suivez attentivement lesindications*
Formule I *c'est le fondement de tout l'entraînement à la projection astrale ;* portez-y toute votre attention. Et surtout, faites ces exercices dans l'ordre et avec soin.

Chapitre 4

VOIR ET SAVOIR :

Projection de la Substance Astrale

1) Saluez votre Moi Inférieur d'un sourire
2) Devenez son ami fidèle
3) Technique d'éjection de la substance astrale
    a) Al'heure et au lieu habituels
    b) Nu ou légèrement vêtu
    c) Ne prenez aucune nourriture pendant l'heure qui précède l'exercice
    d) Mettez-vous en posture bâton
    e) Adoptez la Respiration Rythmique
    f) Exécutez la « Formule I » pour stimuler vos Centres d'Activité
    g) Continuez la Respiration Rythmique
    h) Extériorisez la substance astrale à partir de votre plexus solaire, et visualisez-la sous la forme d'un nuage diffus
    i) Façonnez une sphère avec cette substance.

4) Décomposez cette sphère afin de retrouver le nuage initial, et réabsorbez-le par votre plexus solaire. Puis exécutez à nouveau la « Formule I »
5) Etape suivante : le « modèle-clé)
   a) Ejectez la substance astrale comme nous vous l'avons expliqué plus haut
   b) Au lieu d'en faire une sphère, formez-la à l'image d'un être humain, debout et face à vous. Vous êtes relié à cette silhouette par une fine corde d'argent qui va de votre plexus solaire au sien
   c) Pour l'instant, ne vous identifiez pas à ce modèle-clé
6) **Formule II : l'envoi de l' « Observateur »**
   a) Ejectez la substance astrale comme indiqué ci-dessus.
   b) Façonnez-la sous la forme d'une sphère ou d'un modèle clé, à votre convenance. Toutefois, nous vous conseillons d'utiliser la sphère, au moins tant que vous êtes débutant.
   c) Plaçez cet « observateur », dans la direction où vous souhaitez qu'il parte.
   d) Envoyez l'Observateur dans un lieu ou chez une personne sur lesquels vous voulez obtenir des renseignements. Visualisez-le pendant qu'il quitte la pièce et disparaît
   e) Ne refaites pas la « Formule I ». Contentez-vous de vaquer à vos occupations habituelles en attendant l'heure que vous avez fixée pour le retour de l'Observateur.
   f) A l'heure prévue, regagnez votre aire de protection, adoptez la Posture Bâton et rétablissez la Respiration Rythmique.
   g) Exécutez à présent la « Formule I » pour stimuler vos Centres d'Activité
   h) Continuez votre Respiration Rythmique
   i) Rappelez mentalement l'Observateur et visualisez son entrée dans la pièce. Arrêtez-le en face de vous,à deux mètres cinquante environ
   j) Désagrégez l'Observateur en un nuage diffus, gris argent, et réassimilez-le conformément au paragraphe 4
   k) Mettez-vous en Posture Egyptienne
   l) Reprenez la Respiration Rythmique
   m) Les impressions que l'Observateur a recueillies au cours de ses expériences peuvent à présent émerger dans votre conscience
   n) Enregistrez ces impressions
7) Précautions à prendre pour pratiquer la Formule de l'Observateur.
   a) N'employez jamais une forme animale
   b) Réassimilez toujours la substance éjectée
   c) Prévoyez toujours l'heure à laquelle vous allez rappeler l'Observateur, et soyez ponctuel !
   d) N'oubliez pas que les expériences de l'Observateur vont faire partie de l'acquis de votre corps astral
   e) Ne pratiquez pas cette formule lorsque la lune est dans sa phase décroissante
   f) Evitez aussi de l'exécuter pendant la période « morte » de l'année
8) Continuez à accomplir la « Formule I » tous les jours, matin et soir si possible.

Le moment est venu de faire le point.
Il y a maintenant quelques temps que vous pratiquez la Formule I, et vous devez stimuler vos Centres d'Activité avec plus de facilité. Vous allez retrouver cette Formule tout au long des exercices à venir et votre compétence en la matière va continuer à s'accentuer.
Parallèlement, vous vous êtes habitué à la Respiration Rythmique, qui doit commencer à remplir son véritable rôle : *vous permettre d'oublier votre corps physique lorsque c'est nécessaire au lieu de forcer votre attention à rester fixée sur lui comme au début.* Et vous ne pourez y parvenir que si votre cerveau et votre système nerveux sont parfaitement calmes, et suffisamment irrigués en sang oxygéné.
La Respiration Rythmique ne doit vous poser aucun problème, quelle que soit la posture que vous adoptez (Posture Terre, Posture Bâton ou Posture Egyptienne) En effet, vous serez amené à les utiliser toutes trois, à des dins diverses, au cours des différents exercices de projection *que vous apprendrez bientôt.*

Ajoutons à cela que vous devez vous sentir parfaitement bien, et en possession de tous vos moyens, grâce à votre nouveau régime parfaitement frugal, auquel vous associez des exercices réguliers. (A moins que vous n'ayez pris ces bonnes habitudes depuis longtemps, auquel cas vous venez de découvrir une autre bonne raison de vous y tenir !)

De toute façon, vous SAVEZ à présent que vous êtes entré dans un domaine très intéressant, qui vous apportera beaucoup, et dont les effets se feront sentir sur de multiples plans.

Le salut dans le miroir.

Voici un autre geste que vous ajouterez désormais à votre nouvelle façon de vivre. Vous le ferez tous les matins, au moment qui vous convient. Une seule obligation : vous trouver face à un miroirr. Cela peut se passer pendant que vous vous coiffez, que vous vous rasez, que vous vous maquillez, ou à l'occasion de n'importe quelle activité qui vous oblige à vous regarder dans une glace. Chaque matin, lorsque vous croisez votre image pour la première fois, adressez-vous un sourire amical, et dites vous « bonjour », ou « salut ».

Ne vous regardez pas « de travers » en pensant à tous vos soucis de la veille. Bien des adultes agissent ainsi sans savoir à quel point ça leur est néfaste. Ne vous jetez pas un coup d'œil anxieux et désaprobateur, comme le font nombre de jeunes qui devraient pourtant se douter que ça ne leur fait aucun bien ! … *Vous êtes en face d'un ami loyal et fidèle* – votre moi physique et instinctuel – *et cet ami mérite bien un sourire et un mot gentil, qu'il appr »ciera d'ailleurs beaucoup.*

Nous vous avons déjà conseillé d'envoyer des pensées positives à votre moi inférieur. Un peu plus loin, vous apprendrez comment communiquer avec lui, de façon à percevoir ses réponses. Maintenant que vous y voyez plus clair dans votre nouvelle existence, commencez donc à intensifier ces relations, comma vous le feriez aves quelqu'un dont vous voulez gagner laconfiance : avec un « bonjour » souriant et quelques paroles aimables. Si par le passé, vous avez découragé votre moi inférieur, il vous faudra persévérer pour rétablir le contact. Dans le cas contraire, les résultats ne se feront pas attendre. Très vite, vous vous sentirez plus heureux, car vous aurez la satisfaction de constater que votre moi inférieur reçoit effectivement les messages que vous lui envoyéz par l'intermédiaire de votre image dans la glace. Et le salut qu'il vous adressera en retour jaillira dans votre conscience dans un flot d'émotion.

Nous vous montrerons très bientôt comment tirer profit de cette capacité qu'à votre moi inférieur de s'identifier à l'image du miroir, et de savoir choisir le message qui lui est adressé. Mais pour l'instant n'*essayez pas* d'analyser ou de rationaliser ce phénomène :

Contentez-vous de vous regarder tous les matins avec sourire et gentillesse :

Voilà qui vous amène à une nouvelle étape importante de votre programme personnel.

Elle devra se dérouler dans votre aire de projection, au moment que vous avez choisi pour ne pas risquer d'être dérangé. (Comme nous vous l'avons signalé précédemment, il *n'est pas nécessaire* de répéter à chaque fois le rituel d' « isolement » que vous avez mis au point. Mais si vous pensez que cela peut vous aider, n'hésitez pas à l'employer. Si en revanche, cette perspective vous trouble, laissez-la de côté. Le principal est que vous vous sentiez en sûreté, à l'abri de tous les dangers, à tous les niveaux de votre être, surtout les plus profonds : l'émotionnel et l'instinctuel.)

Ejection et réabsorption de la substance astrale :

Vous allez apprendre maintenant à éjecter la substance astrale de votre corps astral. En fait, cette substance reste *liée à vous,* mais cela ne vous empêche pas de la modeler et de lui donner différentes directives. Le but principal est, évidemment, de former le « véhicule » qu'empruntera votre conscience pour voyager hors de votre corps. Mais il est possible de l'utiliser à d'autres fins.

Ainsi ces pratiques préalables au voyage astral vous permettrons de mieux diriger et de mieux contrôler cette substance. *Ces exercices préliminaires constituent aussi des clés pour pénétrer dans des domaines occultes que vous avez certainement rencontrés au cours de vos lectures, des sujets qui vous ont semblés impossibles et qui sont habituellement rangés dans la catégorie « fiction » simplement parce que peu de gens osent y croire.* Quand vous saurez parfaitement contrôler l'extériorisation de la substance astrale – cette substance qui ne peut vous échapper et que vous pouvez façonner comme bon vous semble – vous verez que les vieilles légendes prennent un aspect moins imaginaire.

Pour commencer, il faut se mettre en condition. Pour éjecter (ou extérioriser) la substance astrale, il ne suffit pas de *connaître intellectuellement la marche à suivre.* Le contrôleur de cette substance est votre moi inférieur (votre moi émotionnelà et instinctuel), celui à qui vous adressez sourires et paroles aimables tous les matins devant la glace. Il faut qu'il vous considère comme un ami, qu'il vous fasse confiance, et qu'il ait envie de collaborer avec vous. C'est également à lui de trouver le moyen de prélever la quantité exacte de substance nécessaire, et de l'éjecter *au moment où vous le voulez.* Les deux aspects de ce travail doivent donc se faire en étroite collaboration.

Voici la technique à employer :

Adoptez l'heure et l'endroit habituels de vos exercices de projection. Il est recommandé de ne porter aucun vêtement serré : retez nu, ou avec une simple tunique ample. Vous ne devez pas absorber la moindre nourriture pendant l'heure qui précède : la digestion en elle-même est un travail qui requiert l'attention de votre niveau instinctuel. S'il doit se partager entre la digestion et la projection, les deux en pâtiront.

Placez-vous dans la Posture Bâton, et établissez la Respiration Rythmique. Puis exécutez la « Formule I ». (En règle générale, la « Formule I » fait partie de toutes ces pratiques : au début de l'exercice, elle stimule vos Chakras, et à la fin, elle permet d'éviter les risques de saignement astral. Elle permet enfin de maintenir en harmonie vos différents niveaux.) Lorsque vous avez trminé, continuez la Respiration Rythmique.

Vous allez à présent projeter la substance astrale depuis votre plexus solaire, c'est à dire la région supérieure de votre abdomen. Il arrive que l'on extériorise la substance astrale depuis d'autres parties du corps ou de la tête. Mais le plexus solaire étant particulièrement « astro sensible », il est plus facile de le choisir comme point d'éjection. (Pour trouver sa

situation exacte, cherchez l'endroit le plus *vulnérable* de la partie supérieure de votre abdomen.) Servez-vous de votre imagination visuelle pour envoyer devant vous un jet de brume gris-argent, que vous façonnez en un petit nuage. Ce nuage doit ensuite prendre la forme d'une shère. *Il n'est pas nécessaire de visualiser une grande quantité de matière gris argent.* Quand vous pensez qu'il y en a suffisamment, faites cesser le flot. Il ne faut pas oublier toutefois que la sphère restera attachée au point d'éjection par une mince corde de cette même substance (Voir Chap II)

C'est tout pour ce premier exercice. Vous devez à présent le refaire en sens inverse : visualisez la sphère qui redevient un nuage difus, puis réabsorbez-le à l'aide de la corde, un peu comme si vous buviez avec une paille. (La respiration rythmique vous y aidera.) Puis réabsorbez la corde. Lorsque vous avez terminé, vérifiez que vous êtes toujours en Posture Bâton, et clôturez cette pratique en répétant la « Formule I ».

Les deux ou trois premières fois, vous aurez l'impression que tout cela se passe uniquement dans votre imagination. Ne vous laissez pas troubler. Les toutes premières fois, cela se passe *effectivement* dans votre imagination. Mais votre corps astral comprendra très vite ce que vous lui montrez, et ce que vous attendez de lui. S'il n'a aucune raison spéciale de vous résister ; vos visualisations de substance astrale deviendront rapidement *une réalité.* Préparez-vous à recevoir cette première et délicate réponse. Faites très attention à bien manifester votre satisfaction et vos remerciements à l'égard de votre moi inférieur. Montrez-lui qu'il a bien agi.

Donnez-lui l'exemple, et quand il l'aura correctement imité, *exprimez votre joie.* Un animal, un enfant, ou les niveaux sub-rationnels de votre personnalité peuvent tous trois être éduqués de cette façon. Si vous échouez, vous devez encore vous armer de patience. Quelquefois (mais rarement), cela peut être le signe d'une impulsion contraire dont il vous faudra trouver la raison. Mais dans l'ensemble, les seules qualités requises pour réussir sont la patience, la gentillesse, la douceur, et la confiance dans le succès.

Vous pouvez aussi ajouter un élément à cette pratique initiale. Au lieu de façonner la substance astrale en une sphère, essayez d'en faire un modèle clé – c'est à dire une silhouette humaine de votre taille, de couleur gris argent, vêtue d'une manière simple mais digne, d'un aspect à la foi ni trop élaboré ni trop chargé de détails. *N'essayez pas de vous identifier à cette figure pour le moment.* Ce n'est encore qu'une poupée, un pantin, un modèle. Visualisez-la en face de vous, dans la même position. La corde qui vous relie doit partir de votre plexus solaire, pour se rattacher au sien. Quand vous voyez le modèle d'une façon bien nette et définitive, décomposez-le afin de retrouver une masse nébuleuse de vapeur gris argent, que vous réabsorbez comme d'habitude en vous servant de la corde. Et n'oubliez pas la « Formule I », bien sûr !

Combien de temps doivent durer ces séances ? Il est impossible d'établir des règles précises. Mais une demi-heure doit sufire si vous êtes bien organisé. Il ne faudrait pas, en tout cas, que vous y passiez plus de temps pour l'instant. Si vous exécutez rapidement la visualisation initiale, votre corps astral s'habituera à remplir son rôle dans le même laps de temps. Et la régularité de votre programme permettra en outre aux niveaux profonds de votre mental de percevoir une certaine notion du temps, ce qui vous aidera par la suite à ne pas prolonger exagérément vos séjours dans le Monde Astral

Aucune expérience de projection astrale, qu'elle soit élémentaire ou déjà bien avancée, ne devra être prolongée au delà d'une certaine fatigue. C'est une règle primordiale. Ce sont le corps physique, le système nerveux, et les niveaux correspondants du psychisme qui ressentent cette fatigue, *alors qu'ils ne doivent en aucun cas être surmenés.* Cela risquerait de les dégoûter de ces pratiques et de l'autorité que montre l'esprit conscient à leur éard. Ce serait préjudiciable à votre expérience, et toute votre détermination et votre persévérance ne suffirait pas à contrebalancer cette influence négative.

Lorsque vous aurez acquis suffisamment d'aisance dans l'accomplissement de toutes ces pratiques, et que le temps sera venu de lancer votre conscience dans un véhicule astral, vous serez sans doute amené à vous poser certaines questions. En effet, même si vous lui donnez l'apparence d'un être humain, vous ne pouvez équiper ce véhicule d'organes sensoriels, ni de quelque chose d'équivalent. Comment pourriez-vous alors être sûr qu'en voyageant dans un tel véhicule, vous serez apte à percevoir ce qui se passe autour de vous ? En fait, aurez-vous réellement conscience du monde extérieur ?

Cette question appelle deux réponses. La première est purement théorique. Elle ne prouve rien, sinon qu'*après votre expérience,* elle vous apparaîtra d'une évidente clarté. Nos organes sensoriels sont des sortes de « fenêtres » dans notre corps terrestre, des téléphones qui n'offrent au psychisme que des moyens limités pour recevoir des données sur ce qui l'entoure. Le psychisme dépend d'eux. Il est donc limité non par sa propre nature, mais simplement par le jeu des circonstances. La seconde réponse s'appuie sur une technique qui vous permettra de découvrir en vous-même une nouvelle sensibilité, proche de celle qui relie la substance astrale à son environnement matériel, et cela *sans que votre esprit conscient y participe.*

Vous vous rendrez vite compte que cette nouvelle formule dépasse largement la simple démonstration de la sensibilité d'une forme astrale. Avec la Forule II vous allez pénétrer encore plus avant dans la connaissance occulte.

Les tecniques que nous vous avons exposées au début de cet ouvrage vous ont tout naturellement amené à la Formule I, qui vous à elle même conduit vers cette nouvelle méthode d'extériorisation de la substance astrale. Nous allons maintenant en donner une application pratique qui vous servira beaucoup, même quand vous serez passé maître dans l'art de voyager dans l'astral, et cela *bien qu'elle soit d'un abord plus facile que l'expérience hors du corps elle-même.* Le voyage astral est un excellent moyen de savoir ce qui se passe ailleurs, mais il n'est pas toujourd commode de trouver dans la journée, un moment où votre corps physique peur rester inconscient sans que cela nuise à vos activités.

Dans le cas où vos occupations nécessiteraient votre présence consciente, il vous faudrait donc suivre l'exemple des occultistes expérimentés. Au lieu de détacher leur conscience de leur corps, ils se contentent d'envoyer un « observateur », façonné dans leur propre substance astrale, qui effectue la surveillance à leur place pendant qu'ils poursuivent leurs activités en pleine conscience dans leur corps physique. Il faut cependant noter deux points importants :

- *un observateur ne peut qu'observer* : ce qui signifie qu'il peut vous rapporter tout ce qui est à la portée des sens physiques, ainsi qu'une tendance émotionnelle générale. *Mais il ne peut en aucun cas intervenir.*
- *D'autre part, un observateur ne peut tirer aucune conclusion de ce qu'il a vu.* C'est à vous de faire tout le travail de raisonnement et de déduction à son retour.

Il peut cependant accroître considérablement votre perception terrestre.

FORMULE II

L'observateur

(Elle doit être exécutée à l'intérieur de votre Aire de Projection)

Placez-vous en Posture Bâton, et établissez la Respiration Rythmique ;
Accomplissez la « Formule I ».
Ejectez la substance astrale depuis la partie supérieure de votre abdomen, puis modelez-la sous la forme d'une sphère ou d'un modèle clé. *Votre observateur peut, bien sûr, prendre la forme que vous voulez, mais certaines sont formellements déconseillées, comme par exmple les animaux. Le plus simple pour un débutant, est d'adopter une des deux formes déjà citées, la sphère étant la plus recommandée.*
Puis ENVOYEZ volontairement l'Observateur dans un lieu ou chez quelqu'un dont vous voulez obtenir des renseignements. Placez-le dans la bonne direction si vous la connaissez. *Ce n'est pas obligatoire, mais cela vous sera utile. Cervez-vous de votre imagination visuelle pour le regarder sortir, par la porte, la fenêtre ou à travers le mur, et disparaître pour aller accomplir sa tâche. Normalement, il vous suffit d'ordonner « va a tel endroit ». Mais cela ne doit pas vous empêcher de rester témoin du départ de l'Observateur. La corde qui vous relie va s'effacer petit à petit.*
(Voilà pour la première partie de l'opération. Ne *répétez pas* la « Formule I » pour l'instant. Vaquez simplement à vos occupations habituelles jusqu'à l'heure que vous avez fixée pour le retour de l'observateur).
Pour le rappeler, placez-vous à nouveau en Posture Bâton dans votre aire de projection, suivant ja direction où vous l'avez vu disparaître. Rétablissez la Respiration Rythmique. Appelez mentalement l'Observateur. (Une fois que vous avez lancé votre appel, visualisez sa réapparition, et arrêtez-le à environ deux mètre cinquante devant vous).
Décomposez-le pour qu'il redevienne un nuage gris argent et réabsorbez-le.
Répétez A PRESENT la « Formule I ».
Pour la suite de l'opération, il faut que vous soyez assis en posture Egyptienne, et que vous rétablissiez la Respiration Rythmique.
Vous allez simplement rester calme, et laisser votre esprit conscient se remplir d'impressions. *C'est l'Observateur qui vous les a ramenées de son périple. Au début, vous aurez probablement des doutes, dans la mesure où rien ne prouve leur origine. Sont-elles imaginaires ? Ou ont-elles été « contaminées » par votre imagination ? Puisque vous êtes débutant, la seule manière de répondre à cette question est d'envoyer votre Observateur dans un lieu où vous pourrez vérifier, par la suite, la véracité des impressions qu'il a rapportées.* **L'Observateur ne doit servir qu'à recueiller des renseignements de nature terrestre.** *Pourtant, même ainsi, il arrive que des impressions soient erronées parce qu'elles sont associées à un autre plan, de façon symbolique par exemple. La seule solution à ce problème est de réunir, de votre côté, le plus d'informations possibles, et de les comparer avec celles de l'Observateur.*
Notez vos conclusions. Si vous la pratiquez suffisamment, cette technique vous permettra, à terme, d'*obtenir bon nombre d'informations sérieuses.*
Très vite, son efficacité sera telle que vous serez convaicu de la totale objectivité des perceptions astrales. C'est plutôt l'interprétation de ces perceptions qui vous demandera du temps. Et pourtant, cette formule n'utilise que les perceptions émotionnelles et instinctuelles intrinsèques de la substance astrale. Imaginez le résultat lorsque vous ferez de véritables expériences hors du corps, et que cette substance sera un véhicule que votre esprit saura contrôler !…
La formule ci-dessus vous dévoile des secrets qui au cours des siècles, ont été soigneusement gargés par les ordres occultes. Ils ne pensaient pas que de telles connaisances puissent être confiées à des hommes ou à des femmes, sans que ceux-ci fussent liée par des serments occultes. Certains ordres ont utilisé leur puissance pour s'espionner mutuellement, ou pour régler leurs querelles intestines, et nous ne pensons pas que cela ait apporté grand-chose à l'humanité, ni que l'état du monde en ait été changé. Nous préférons donc faire confiance à l'intégrité de ceux qui ont réussi à suivre la voie que nous leur ouvrons dans ce livre grâce à leur courage et à leur ténacité.
Il y a tout de même des précautions à prendre lorsqu'on fait usage de cette Formule, tant pour soi que pour les autres.
Nous avons déjà fait allusion précédemment à quelques-une d'entre elles, notamment celle qui consiste *à ne jamais donner à l'Observateur la forme d'un animal.* En effet, les personnes qui ont tendance à employer une forme animale ont souvent de solides affinités, conscientes ou inconscientes, avec l'animal en question. De telles ressemblances peuvent se répercuter sur le plan astral. Elles mettent en jeu des forces associées à et animal, en les faisant ressurgir des profondeurs de la personnalité pour les transmettre à l'Observateur. Celui-ci peut alors transgresser son rôle de simple forme passive, et suivre lesordres de sa propre volonté. De même, il peut renforcer ses capacités en puisant de la substance astrale supplémentaire par l'intermédiaire de la corde. Et, nous le savons d'expérience, les modèles qui acquièrent une volonté propre sont toujours armés d'intentions malveillantes s'ils échappent à la surveillance de leurs auteurs.
Il peut se passer la même chose avec des formes humaines, lorsqu'elles ne sont pas correctement contrôlées par celui qui les a façonnées (Il faut toujours, soit les utiliser comme véhicule de la conscience, soit rester en étroit contact avec elles.)
C'est la raison pour laquelle vous devez toujours réassimiler les modèles astraux que vous avez réalisés, quelle que soit leur forme, lorsqu'ils ont rempli leur rôle.
Dans le même ordre d'idée, vous devez aussi veiller à *toujours prévoir,* avant d'envoyer l'Observateur, *l'heure à laquelle vous le rappellerez.* Notez-le par écrit si besoin est, et soyez ponctuel au redez-vous. Ce n'est pas seulement une discipline

envers l'Observateur, c'est aussi un excellent moyen d'introduire petit à petit la notion du temps dans les niveaux inconscients de votre psychisme. Cela vous sera d'une grande utilité lorsque vous projetterez réellement votre conscience dans un véhicule astral.

Il ne faut surtout pas oublier qu'une fois l'Observateur réassimilé, son expérience est intégrée par votre corps astral : elle devient donc VOTRE expérience, sur le plan émotionnel et instinctuel. (Nous ferons à nouveau appel à cette donnée un peu plus loin, dans le cadre d'une technique plus élaborée, dont vous pourrez faire usage de différentes façons pour votre développement personnel). Rappelez-vous aussi que,*pendant sa « mission », l'Observateur fait toujours partie de vous. Vous êtes relié à lui par la corde astrale, même si celle-ci s'atténue jusqu'à devenir imperceptible.*

C'est la raison pour laquelle on vous recommande, tout au moins au début de votre apprentissage, de donnetà l'Observateur la forme d'une sphère. Mais il y en a d'autres : d'une part, l'expérience vous l'apprendra, la substance astrale n'a pas besoin d'organes sensoriels tels que yeux ou oreilles pour recueillir toutes sortes d'informations sur ce qui ce passe autour d'elle. D'autre par, il faut savoir que bien des gens sont doués d'une certaine clairvoyance, même s'ils n'ont pas l'habitude de se livrer à des pratiques occultes. Ils auront ainsi plus de mal à percevoir une simple boule de substance astrale qu'une forme humaine. Notre instinct est toujours aux aguets quand il sent la présence d'une forme humaine.

Si l'on découvrait votre observateur, le but de sa mission deviendrait caduque. (Sauf bien sûr s'il ne s'agissait que de tester l'expérience.) En outre, quelqu'un possédant des connaissances occultes, ou agissant dans un mouvement de panique instinctive, pourrait qttaquer l'Observateur dans l'astral. Dans ce cas, il vous serait violemment renvoyé, ce qui risquerait de causer un choc désagréable à votre système nerveux. *Mais cela a peu de chances d'arriver si vous ne cherchez ni à nuire ni à effrayer, et si votre Observateur a la forme d'un globe.* La plupart des gens ont des réactions violentes en face d'un fantôme d'apparence humaine.

Restent les deux dernières précautions dont vous devez tenir compte malgré leur aspect ésotérique. *Elles s'appliquent à toutes les pratiques qui mettent en jeu une extériorisation de substance astrale, quelle que soit votre expérience en la matière.*

Epoques favorables à la projection astrale.

Tout d'abord, *n'accomplissez jamais de telles pratiques lorsque la lune est dans sa phase décroissante, ni quand elle se trouve à son point le plus bas.* Vous connaissez certainement l'influence de la lune sur les plantes (confirmée aujourd'hui par les instruments scientifiques sophistiqués, comme elle l'était hier par les perceptions aiguisées de nos ancêtres). En effet, les végétaux poussent à la fois plus rapidement et avec plus de vitalité lorsque la lune est croissante ou pleine. Il se trouve que votre corps astral a de nombreux points communs avec la nature végétative des plantes : si l'influence de la lune est moins évidente en ce qui concerne les animaux et les êtres humains, c'est simplement à cause de leur capacité individuelle de volonté. Mais quand il est question de leurs instincts, les effets de la lune sont aussi manifestes que sur les végétaux.

En voici un exemple : qu'y a-t-il de plus instinctif que la naissance d'un enfant ? N'importe quelle infirmière de maternité pourra vous le confirmer, on assiste à une recrudescence des naissances en période de pleine lune. Certaines ont lieu quelques jours avant le terme, d'autres le dépassent légèrement, malgré tout le soin que les mères et leur médecin ont pu apporter au calcul de la date d'accouchement.

Nous pouvons vous dire avec certitude que, pendant la phase croissante de la lune, il se libère un flux d'énergie et de créativité sur le plan émotionnel et sur le plan instinctuel, c'est-à-dire au niveau astral. A l'inverse, lorsque la lune décroît, cette énergie diminue, et les impulsions, affaiblies, deviennent irrégulières, fantaisistes, et difficiles à diriger. Il y a autant de différence entre ces deux périodes, qu'entre le fait de diriger un puissant jet d'eau, et celui de contrôler une étendue marécageuse en expansion. C'est pourquoi nous vous conseillons vivement de renoncer, à ce moment-là, à toute entreprise nécessitant un travail sur la substance astrale, du moins tant que vous n'en possédez pas parfaitement la technique.

De la même façon, mais pour des raisons différentes, *il est prudent de ne pas éjecter de substance astrale pendant la période « morte » de l'année, c'est-à-dire entre le 21 décembre et le 22 mars.* Si vous habitez dans l'hémisphère Sud, cette période s'étend pour vous du 21 juin au 22 septembre.

A ce moment-là, ce sont les influences solaires qui s'atténuent, car c'est à cette daison que l'hémisphère Nord se trouve le plus éloigné du sloeil. Cet astre joue un rôle prépondérant sur l'esprit rationnel et le pouvoir de contrôle de l'individu. Plus vous habitez au nord, et plus ce point est important. Nous voulons que notre énergie astrale soit puissante, et vitale, car c'est elle qui nous permet d'accomplir toutes ces expériences fascinantes. De la même façon, il faut que notre pouvoir de contrôle soit solide, afin que nous soyons certains de bien diriger cette énergie, sans risquer d'être gouvernés par elle.

Nous voilà arrivés au bout des précautions. Ce chapitre vous à appris à extérioriser votre substance astrale à votre guise, et au moment voulu, à la contrôler, à la façonner selon votre désir. Avec la formule de l'Observateur, vous avez découvert comment prendre conscience des informations que l'Observateur a recueillies pour vous. *Travaillez ces techniques jusqu'à ce que vous les possédiez parfaitement. La faculté de contrôler la substance astrale vous ouvrira bien des portes.*

Quand vous saurez parfaitement extérioriser et réabsorber cette substance, vous pourrez passerdirectement à la Formule de l'Observateur. Ensuite, *et jusqu'à ce que vous en soyez arrivé à la prochaine Formule,* vous la pratiquerez *chaque jour* dans la mesure du possible. Bien sûr, vous aurez parfois des empêchements, soit parce que la lune décroît, soit à cause de quelque autre raisons personnelle. Aussi, si vos empêchement sont d'ordre personnel, exécutez la « Formule I » *et également* l'extériorisation et la réabsorption de la substance astrale, au moins trois fois par semaine. Et, si c'est la « période morte » de l'année ou du mois qui contrarie votre programme (ce sont des périodes défavorables à *toutes* les expériences astrales), contentez-vous d'exécuter la Formule I tous les jours, matin et soir si cela vous est possible. Il ne peut y avoir aucun obstacle à l'accomplissement de la « Formule I ».

RECAPITULATIF 4

- Saluez joyeusement votre image dans le miroir chaque matin sans oublier d'adresser des pensées amicales et des souhaits sincères à votre moi inférieur, à d'autres moments de la journée.
- *Accomplissez régulièrement la formule I : Posture Bâton, Respiration Rythmique, visualisation et stimulation des Centres d'Activité, et Circulation de la Lumière.*
- *A présent, vous allez apprendre à éjecter et réabsorber la substance astrale, et à la façonner selon votre désir, sous la forme d'une sphère ou d'un modèle-clé. Ce qui vous conduit à :*
- **Formule II : Rormule de l'Observateur.** *Elle consiste à dépêcher l'Observateur, à le rappeler er à recevoir les impressions qu'il a recueillies. Pour cela on utilise la Posture Bâton et la Posture Egyptienne.*

Rappels importants :
Réassimilez toujours votre substance astrale, une fois qu'elle a rempli son ôle à l'extérieur.
Notez immédiatement par écrit *les impressions que vous a ramené l'Observateur.* Quand il s'agit d'être précis, il ne faut pas compter uniquement sur la mémoire.
Evitez toute pratique astrale pendant la période morte de l'année, et pendant la phase décroissante de la lune.
N'oubliez pas votre régime santé et vos exercices physiques. Pour toutes les pratiques astrales, portez *un vêtement ample ou restez nu.*

Chapitre 5

Sculpture de l'âme :

La projection astrale fait partie de votre programme de développement psychique et spirituel :

1) La plupart de vos pouvoirs psychiques ont été refoulés dans l'enfance, en même temps que vos peurs et vos émotions enfantines. Maintenant que vous libérez votre moi psychique, vous libérez de même ces émotions et ces peurs réprimées, et cela peut vous poser quelques problèmes.
   Durant cette période, le Moi Inférieur a besoin de la compréhension et de l'encouragement du Mental Rationnel, d'où la nécessité de continuer à honorer votre Moi Inférieur d'un sourire !
2) D'autres difficultés – mineures – peuvent apparaître à mesure que le processus de libération se poursuit. Redoublez d'attention pour votre régime et tous vos exercices, afin de vous renforcer. La pratique de la Formule I et des autres exercices de projection astrale vous permet de résoudre ces difficultés par vous même.
3) A mesure que votre croissance se développe, il se peur que votre nouvelle personnalité énergique attire des gens qui vous « vident » de votre vitalité. Nous vous donnons des instructions pour éviter cette perte, ainsi que pour apprendre à libérer de l'énergie en « guérissant »
4) **Formule III Le Simulacre**
   a) Votre aire et votre heure de projection habituelle ; légèrement vêtu ou nu ; aucune alimentation dans l'heure qui précède l'exercice.
   b) Adoptez la Posture Bâton ; établissez la Respiration Rythmique.
   c) Faites la « Formule I » - Energisation des Centres d'Activité. Continuez la Respiration Rythmique.
   d) Portez votre attention sur la relation entre votre Mental Rationnel et votre Moi Supérieur – formulez l'intention de les voir travailler ensemble en harmonie.
   e) Extériorisez la substance astrale à un mètre devant vous et formez-la à votre ressemblance, face à vous. Ce Simulacre représente votre Moi Inférieur.
   f) Saluez-le ! Parlez-lui avec amour, mais de manière résolue, de cette nouvelle dimension d'autoréalisation. Tout ce qu'on exprime doit refléter l'amour pou ce Simulacre.
   g) Remerciez votre Moi Inférieur de vous aider dans cette action ; donnez-lui votre bénédiction.
   h) Réassimilez le Simulacre.
   i) Réitérez conseils et résolutions tels que vous les avez formulés au paragraphe f
   j) Terminez avec la « Formule I »
5) Réalisez une cassette de 45 mn de ces résolutions, que vous écouterez chaque soir avant de vous endormir.
6) Tenez un journal de vos rêves – voir le modèle à la fin de ce chapitre). Evoquez ces rêves comme des communications du Moi Inférieur.
7) Effectuez quotidiennement la « Formule III » pendant au moins quinze jours en laissant provisoirement de côté la « Formule II ». Vous pourrez par la suite utiliser l'une ou l'autre, à votre convenance.

Tout a dû bien se passer jusqu'à présent. Pourtant vous aurez peut-être envie de revoir votre programme personnel et d'y mettre de l'ordre. Régime alimentaire, exercice physique et expérience astrale doivent avoir pris une place régulière dans votre vie quotidienne. Vous pratiquez régulièrement la « Formule II », et, par là même, la « Fomule I ». Si, pour une raison quelconque vous deviez délaisser la « formule II » pendant quelques jours, assurez-vous de pratiquer au moins trois fois par semaine la « Formule I », ainsi que la formule d'extériorisation (page 33). C'est le *minimum ;* néanmoins, la formule de l' « Observateur » - Formule II devrait autant que possible être pratiquée *quotidiennement.*
Cependant certains problèmes peuvent surgir, auxquels nous devons prêter attention avant de poursuivre.

Etant donné l'étendue et la variété des possibilités humaines en ce domaine, il est presque impossible d'en citer des exemples significatifs. On peut, cependant, les rassembler en deux catégories : les problèmes qui existaient déjà, même s'ils viennent d'être mis en évidence par votre nouveau programme, et ceux qui résultent du programme lui-même.
Quels que soient ces problèmes et outre qu'il est bon de les avoir présents à l'esprit, voilà une excellente ossasion pour commencer à les résoudre.
Car ce programme n'est pas seulement fait pour vous aider dans la projection astrale. *La projection astrale fait partie intégrante de l'art de vivre une existence plus saine et plus heureuse.*
C'est pourquoi ils peuvent être maintenant le signal de complications occasionnelles. Parfois, à l'occasion des premières séances de projection, cetraines personnes ont l'impression de voir revenir un sentiment enfantin d'insécurité ou de culpabilité qu'elles pensaient avoir résolu depuis longtemps. En fait elles l'avaient juste laissé de côté, sans vraiment le résoudre. Les gens perdent le psychisme de l'enfance sous la pression des attitudes imposées par les adultes. Eux mêmes, dans leur enfance, subirent la même contrainte : cela peut durer des siècles… Afin d'échappet au sentiment coupable de passer pour un « sot », un « asocial » ou un « introverti », les jeunes abandonnent, oublient et répriment leur côté psychique instinctif et émotionnel. Très souvent ils renoncent ainsi à une grande partie de leur créativité naturelle. Quand, à l'age adulte, ils font un effort pour recouvrer leurs facultés réprimées, il est probable que leur système émotionnel et instinctif – celui même dont ils ont besoin pour travailler – retrouve toutes ces vieilles peurs (se sentir coupable, rejeté, mal aimé, objet de moquerie). Le mental rationnel sait qu'il n'y a aucune raison de ressentir cela, lais le moi inférieur a besoin lui aussi de s'en convaincre.
A ce stade, la difficulté réside dans le risque que le mental ne se coupe des autres facultés, et poursuive de manière indépendante son propre développement intéllectuel. Le « bonjour » quotidient et le sourire dans la glace peuvent vous apporter beaucoup, mais une autre manière de se rassurer, plus spécifique, peut être nécessaire.

Comment se débarrasser de vieux blocages émotionnels ?
Un tout autre genre de difficultés est à rapprocher de votre nouveau style de vie. Il n'est pas rare, en effet, que certaines personnes ressentent à nouveau du désir pour un produit qu'elles savent néfaste à leur organisme ; on peut avoir renoncé à fumer ou à boire de l'alcool avec succès, et découvrir qu'un tel désir refait surface de temps en temps. Cela ne veut pas dire que l'on en a « vraiment besoin ». Il n'est pas question ici d'une thérapeutique des alcooliques, qui nécessiteraient un encadrement médical spécifique et expérimenté. Mais ceci touche de nombreuses personnes qui pourraient se défaire des habitudes autodestructrices de notre civilisation, *si tant est qu'elles soient réellement convaicues de ne retirer ni bénéfice ni plaisir en introduisant ces substances dans leur corps.* Notre propos, il faut le noter, N'EST PAS de détourner le joyeux buveur ou le fumeur occasionnel de quelque cose qu'il ou elle apprécie, aussi longtemps qu'aucune gêne ou culpabilité ne s'attache à cette façon de vivre. Chacun de nous est différent. Beaucoup trouveront qu'une consommation modérée d'alcool ou de cigarettes NE les empêche PAS de réaliser leur programme de projection astrale. *Mais certaines personnes sensibles peuvent trouver que le tabac et l'alcool sont néfastes à leur progression.* Et puis il y a tous ceux qui dédirent s'affranchir de tels « poisons », soit pour une raison économique, soit pour préserver leur santé, soit parce qu'ils ont l'impression qu'on a greffé sur leur style de vie quelque chose d'artificiel et d'aliénant. Mais pareil sentiment ne se manifeste spontanément que dès que nous revenons à un mode de vie plus naturel : c'est lorsque le régime, les exercices et le développement des facultés intérieures ont été suffisament implantés qu'il nous est possible d'envisager d'autres activités en rapport avec le nouveau régime. Car alors nous comprenons ce que signifie « se réaliser plainement ».

Aversions irraisonnées, scepticisme, pertes d'énergie :
Il peut exister d'autres difficultés. Certains, par exemple, remarquent une nette diminution de leur capacité à se projeter après une visite chez un parent ou un voisin. La raison, généralement psychologique, est facile à trouver : il se peut qu'Untel soit sympatique, mais il a quelque chose que « vous ne supportez pas » ; il est trop grand, trop petit, trop mince, trop gras. Dans la mesure ou votre infortuné agresseur ne s'impose pas trop souvent, vous pouvez simplement décider d'accepter la situation ; et peut-être qu'avec le temps, en persévérant dans les pratiques de projection astrale, vous parviendrez à amoindrir votre résistance intérieure. Ou bien vous jugez que pareil obstacle à votre progrès n'est dû qu'a votre antipathie, et vous essayez d'y remédier.
Il arrive parfois que votre interlocuteur ne porte aucun intérêt au développement intérieur ; inévitablement il rapporte alors cette attitude négative ou hostile dans la conversation. Il existe en fait un moyen direct de faire face à ce problème ou à tout autre type de conversations gênantes : NE REAGISSEZ PAS. Comportez-vous comme si l'on venait de faire une remarque banale à propos du temps : répliquez d'une manière anodine et, discrètement, changez de sujet. Peu d'individus continueront à monologuer de manière agressive, dès lors que vous trouverez un sujet qui les *motive.* Dans certains cas, le scepticisme d'un collègue peut ébranler votre cofiance ou vos nerfs, au poit que vous ayez besoin de quelque soutien intérieur. Nous vous donnons plus loin une méthode pour affronter les problèmes du moi inférieur, qui vous sera alors d'une aide certaine.
Avant d'y venir, nous devons aborder un type particulier de difficulté interpersonnelle qui réclame un tout autre entraînement… Vous avez activé et augmenté votre énergie psychique ; vous avez fait en sorte que votre vie soit à un niveau général de santé et de vitalité au dessus de la moyenne ; et vous aves besoin de cette énergie, de cette santé, de cette vitalité pour les nouvelles pratiques et les expériences de projection astrale que vous allez entreprendre.
Il est possoble que la fréquentation de certaines personnes provoque chez vous, après coup, une « dépression » énergétique, qui se manifste par une sentiment d'épuisement et d'affaiblissement. Ce genre d'influence peut même vous empêcher de vous accomplir normalement. Après réflexion, vous vous rendrez probablement compte que ces personnes soufrent elles aussi d'épuisement soit physique soit émotionnel : l'une se rétablit d'une maladie, l'autre souffre d'une quelconque incapacité, une autre est sujette à des attitudes émotionnelles négatives. D'un autre côté, il se peut qu'on vous dise que votre compagnie « fait du bien ». Ce qui doit être vrai.

Il ne serait pas juste cependant de comparer ces personnes « déprimées » à des « vampires astraux », et encore moins à des « diables ». il n'y a pas plus de mal en eux qui recherchent votre compagnie qu'il n'y en a lorsqu'une plante grimpe vers la lumière du soleil ; ils agissent ainsi instinctivement et probablement sans préméditation. D'ailleurs, si vous vous sentez capable de vous passer de ce surplus d'énergie – ce qui sera le cas *en pratiquant quotidiennement la « Formule I »* - laissez-les en profiter, cela ne pourra leur faire que du bien. Ils ne vous « vident » pas de votre énergie – en fait peu de gens ont la connaissance ou la volonté nécessaire pour faire délibérément ce genre de chose – mais l'énergie, comme l'eau, l'air ou tout autre substance ayant la propriété de s'écouler, trouvera son niveau propre en passant de ceux qui en ont plus vers ceux qui en ont moins ; à moins que vous ne preniez des mesures pour l'éviter.
Mais peut-être estimez-vous ne pas pouvoir vous passer ce cette énergie – *et cette décision* (ne l'oubliez pas) *vous appartient en propre.* Vous êtes en train de rassembler vos forces dans un but spécifique. Si ce but est d'aider les autres, plutôt que de vous laisser passivement « pomper » comme c'est peut-être le cas en ce moment, il est préférable de vous retenir et d'attendre que vous puissiez quitter votre corps physique. Vous pourrez ainsi venir en aide à un plus grand nombre de personnes. De toute façon, et de quelque manière qu'on prenne l'affaire, c'est à VOUS de décider.

Donner ou ne pas donner son énergie :
Si vous êtes résolu à ne pas donner votre énergie vous pouvez aider d'une technique très simple. Prenons l'exemple de cette jeune femme célibataire, dont le travail consistait à renseigner et acceeuillir les clients dans une grande librairie ; qoique de nature active et énergique, elle était plutôt sceptique en ce qui concerne les choses psychiques. Pendant de longues heures chaques jour, elle répondait aux questions des personnes qui venaient la voir : des jeunes, des vieux, des étudiants, des professeurs, des écrivains, des gens agressifs, d'autres qui n'avaient rien de mieux à faire, des excentriques, des rêveurs. Pour beaucoup quelques mots suffisaient. D'autres exigeaient de longues discussions. C'était un travail exténuant ; mais notre amie était une libraire qualifiée. Aussi compliquées que puissent paraître les énigmes qu'on lui proposait, elle pouvait en saisir le sens dès les premières paroles. Parmi cette imposante procession cosmopolite d'êtres humains, il y en avait toujours quelques-uns qui n'arrivaient pas à exprimer une question spécifique. Elle avait pu ainsi constater que tous ces gens – quel que soit leur standing ou leur éducation – étaient simpement *avides* de paroles. Et lorsqu'enfin elle pouvait de débarrasser d'eux, *elle était toujours épuisée.*
Bien qu'étant d'une nature sceptique, elle était large d'esprit. Aussi, après réflexion, elle en parla à un occultiste de sa connaissance qui était un habitué de la librairie. Son avis fut efficace et nous le répétons ici pour ceux qui en auraient besoin :
Placez-vous de telle manière que vous ne soyez pas assis directement en face de la personne, et lorsque vous croisez son regard, concentrez-vous uniquement sur l'œil *gauche.*
Croisez vos jambes ou au moins vos chevilles ; croisez vos bras si possible au-dessus de votre abdomen.
Tournez-vous légèrement de côté pour parler, et quand vous ne parlez pas gardez la bouche fermée, la tête légèrement inclinée en avant.

Comment éviter les pertes d'énergies ?
Tout ceci fait partie d'une technique discrète d' « autodéfense psychique » que vous pouvez utiliser en public sans craindre de passer pour un original. Vous savez déjà que pour toutes les pratiques liées à la projection astrale, vous ne devez JAMAIS croiser les bras ni les jambes. Dans le conseil ci-dessus concernant la PREVENTION du flot d'énergie, on vous dit : *croisez les bras et les jambes.* Le bon sens de cette formule est évident. On vous dit encore d'éviter de vous *relier directement,* à travers votre attitude corporelle, à la personne dont vous vous défendez. On vous conseille aussi de regarder *l'œil gauche* de la personne afin d'éviter que vous ne soyez réceptif aux suggestions mentales qui pourraient influencer votre comportement : car le *droit* est l'œil dominant. En vous concentrant sur l'œil gauche de la personne (c'est-à-dire celui faisant face à votre œil droit), vous empêcherez qu'on vous domine, sans qu'on puisse croire cependant que vous évitez le regard de l'autre. Quand à la région « astro-sensitive » du haut de l'abdomen, elle est ainsi bien protégée.
Souvenons-nous néanmoins que, dans la plupart des cas, ceux qui « pompent » ainsi l'énergie des autres agissent sans malice ni intention délibérée. Notre alie la libraire était dans une situation très particulière, d'autant plus qu'elle se défendait de croire à de telles choses ; le conseil qu'elle reçut s'avéra en définitive très efficace.

Comment donner de l'énergie ?
A ce propos il est bon de remarquer que cette attitude défensive est absolument contraire à celle que vous adopteriez si vous vouliez donner de l'énergie à quelqu'un. Dans ce cas, vous seriez debout ou assis bien en face de la personne et vous lui tendriez naturellement vos brs ; vous la regarderiez franchement et vous dirigeriez alors l'énergie vers elle ; soit directement à travers la région supérieure de votre abdomen, soit plus vraisemblablement en formulant l'intention de la voir se rétablir en imaginant cette énergie circulant le long de vos bras et rayonnant vers elle depuis le centre des paumes ou le long des doigts de vos mains. Bon nombre de soi-disant guérisons « astrales » ou « spirituelles » s'accomplissent ainsi, suivant des rites propres aux croyances de chacun ; elles sont souvent très efficaces. Le corps physique possède une faculté naturelle d'auto-guérison ; il n'est pas nécessaire que vous sachiez comment s'effectue cette guérison, la nature instinctive de la personne concernée s'en chargera. En revanche, ce qu'on accueillera favorablement de votre part, surtout après quelques jours de maladie ou à la suite d'un choc imprévu, c'est *le supplément de nouvelle énergie que vous êtes capables de fournir.* Vous pouvez, de cette façon, apporter une aide efficace. Ce qui ne veut pas dire que vous puisiez vous considérer, légalement ou moralement, comme un guérisseur. La nature guérit ; dans ce genre d'action vous ne pouvez que fournir une énergie supplémentaire, même si vos connaissances en physiologie et votre compréhension de ce qui cloche vous permettent de diriger plus spécifiquement cette énergie.

Voici donc un autre sujet d'occultisme dont vous avez maintenant une vision claire, par la simple compréhension de la façon de manipuler l'énergie !

Que pouvez-vous faire maintenant pour vous-même ?
Nous vous avons déjà indiqué comment satisfaire le moi inférieur – corps physique aussi bien que nature émotionnelle et instinctive – directement ou par l'intermédiaire de l'image du miroir.
Vous avez, à ce stade de votre programme, la possibilité de modifier et d'ajuster les relations entre certains facteurs extérieurset vous-même, grâce à la formule que nous allons développer maintenant. Elle ne s'appuie que sur des pouvoirs déjà éveillés en vous dans la mesure où vous avez correctement travaillé sur ce livre. Mais outre que son usage peut être largement étendu à d'autres domaines, cette formule peut littéralement changer votre vie !

Sculpture de l'âme :
Les hommes et les femmes qui vénèrent le corps physique suivent des cours de culturisme ou « sculpture du corps ». De même, vous pouvez faire de la « sculpture de l'âme ». Ainsi pouvez-vous modifier bon nombre de comportement auxquels nous avons fait allusion dans ce chapitre, tels que votre aversion irrationnelle pour certaines personnes, votre désir latent pour des choses que vous ne voulez pas vraiment, ou le fait que d'anciens traumatismes continuent à miner votre confiance – toutes ces choses, vous pouvez vous en débarrasser. *Vous ne pouvez pas changer les autres, mais vous pouvez changer vos réactions à leur égard !*
Ne vous méprenez pas, cependant, sur le but de tout ceci. Une technique occulte N'APPORTE PAS la solution, (sauf en dernier recours) si :

- Votre exercice de projection est dérangé par la télévision ou la radio du voisin ;
- Vous ne pouvez pas vous éloigner de votre famille pour une séance (même en vous enfermant à clef dans la salle de bains) ;
- Vous rencontrez toute autre difficulté de cet ordre.

Les êtres humains – particulièrement les gens calmes, réservés et studieux – ont souvent tendance à oublier un fait tout simple :
La première démarche pour obtenir quelque chose dans ce monde, et la plus normale, c'est de la demander.

La nécessité de communiquer :
Si ce quevous voulez doit déranger quelqu'un, essayez de trouver un biais pour, au moins, compenser cette gêne. Si, par exemple, vous devez demander à la maîtresse de maison de vous préparer un repas spécifique, proposez-lui de le faire vous même, ou de faire ses courses. Dans tous les cas, exprimez-vous et cherchez à COMMUNIQUER. Cela fait en outre partie de votre programme d'échange énergétiques, qui s'applique aussi bien à votre propre psyché qu'à des niveaux interpersonnels ; de plus, les gens étant ce qu'ils sont (souvet indifférents mais ce ne sont pas des ogres) vous obtiendrez probablement tout ce que vous demanderez : le calme, la paix et le reste.

S'aider soi-même : une alternative à l'hypnose :
Peut-être avez-vous entendu parler des succès de certaines techniques comme le training autogène ou l'auto-ypnose ? Il existe en effet différentes méthodes pour relaxer le corps et pour prévenir les réactions mentales ou émotionnelles intempestives ; ainsi le sujet est en mesure de tirer parti de ses ressources profondes. Vous n'avez pas besoin de ce genre de techniques car vous connaissez une méthode pour parvenir aux mêmes résultats (en fait, de meilleurs résultats) sans préliminaires et sans hypnose.
Si quelques problèmes intérieurs troublent votre programme de projection, réfléchissez et essayez d'abord de trouver les racines du mal ; puis travaillez là dessus.

FORMULE III

Le Simulacre

(Aréaliser dans l'Aire de Projection choisie)

Tenez-vous debout dans la Posture Bâton ; établissez la Respiration Rytmique.
Faites la « Formule I ».
Portez votre attention sur la relation entre votre mental rationnel et votre Moi Supérieur. *Le mental rationnel cherche à éclairer toute chose par la raison ; mais il peut arriver que le Moi Supérieur ait l'intuition d'une idée ou d'une action dont la source d'inspiration est supérieure à la raison. Peut-être n'en avez-vous jamais fait consciemment l'expérience ; ce n'est pas grave. Vous devriez néanmoins admettre que cela peut arriver. Et dans ce cas, la meilleure façon de répondre pour votre mental rationnel est de s'y résoudre : tout comme votre mental rationnel attend de votre nature émotionnelle qu'elle agisse de même avec lui.* Formulez maintenant l'intention délibérée que mental rationnel et Moi Spérieur travaillent ensemble, en harmaonie ; ainsi toutes les décisions énoncées dans cette Formule seront empreintes d'une autorité et d'une fermeté spécifiques.
Imaginez que vous visualisez l'extériorisation de la substance astrale depuis la partie supérieure de votre abdomen. Formez-la d'abord en un nuage diffus à environ un mètre de vous, puis en un simulacre à votre image, debout face à vous.
De par sa ressemblance avec votre apparence physique, ce simulacre représente votre Moi Inférieur, comme dans l'expérience du miroir. Cependant, le somulacre est bien plus que l'image du miroir car in fait partie de la substance vivante de votre corps astral ; il est aussi intimement lié à votre nature émotionnelle et instinctuelle ; c'est, en fait, un authentique représentant de votre nature inférieure.

Communiquez avec ce simulacre. Saluez-le et parlez-lui sur un ton doux mais ferme. Adressez-vous à lui avec tout l'amour et l'assurance d'un aîné représenté par l'union du Moi Supérieur et de votre mental rationnel. *Selon vos inclinations, vous pouvez établir avec lui une relation de parent à enfant ; d'ailleurs, pour la philosophie occulte, votre moi inférieur et votre corps physique sont des « émanations » de votre Moi Supérieur. Mais vous pouvez aussi le considérer comme un jeune frère ou une jeune sœur. De toute façon, c'est vous – votre mental rationnel guidé par votre Moi Supérieur – qui avez l'inaliénable responsabilité de prendre toute décision quant au bonheur et au juste épanouissement de cet être rationnel, sensible et capricieux. Essayez donc de parler d'une manière ferme, mais avec tendresse et amour. Ne vous précipitez pas, ne cherchez pas à aborder plusieurs sujets à la fois, et surtout, ne vous lancez pas dans des raisonnements longs et abstraits. Toutefois il n'est pas nécessaire de tomber ici dan les stéréotypes communs tels qu'on les trouves dans les techniques hypnotiques habituelles. A quoi sert en effet de dire au représentant du moi inférieur, « tu es heureux et en paix », quand celui-ci est toujours aux prises avec quelque angoisse enfantine ; de même s'il est perturbé parce que vous avez par exemple renoncé à une boisson qu'il avait associée aves l'idée de force et de virilité. Vous devriez plutôt chercher à approfondir votre propos : quelque chose du genre, « je sais que tu as été malheureux, mais tu n'as plus de raison de l'être aujourd'hui. Tu es capble, tu es fort, tes instincts sont bons et naturels. Ensemble, toi et moi, nous sommes encore plus forts et sous la conduite de notre Moi Supérieur, nous ferons des prodiges ». Ajoutez quelques conseils ou instructions à votre convenance. A mesure que vous utiliserez cette formule ainsi que la méthode d'enseignement par bandes magnétiques décrite plus loin dans ce chapitre, vous découvrirez d'autres points qui s'avéreront tout à fait justes.*
Il faut que vous vous esprimiez avec AMOUR.

Vous devriez maintenant remercier votre moi inférieur de vous aider dans cette action ; il est aussi recommandé de le bénir au nom du Moi Supérieur ou de l'étincelle divine qui est en vous.

L'étape suivante est la réabsorption du Simulacre.

Enoncez ensuite à voix haute encore une fois *mais sous une forme beaucoup plus brève,* les conseils ou directives que vous avez donnés au Simulacre pendant cette séance.

Faites à nouveau la « Formule I »

Ainsi s'achève la « Formule III ». Tout ce que vous avez dit au Simulacre va maintenant être assimilé par l'ensemble de votre Moi Inférieur.

Vous devriez, même si vous n'avez pas de problème, utiliser de temps en temps la « formule III » ; dans ce cas, vos recommandations au Moi Inférieur peuvent être plus brèves et plus générales. Car non seulement cette formule est un excellent moyen de maintenir la communication avec le Moi Inférieur, mais elle oblige, dans un certains sens, le mental rationnel à rester conscient de sa responsabilité et de sa juste relation avec le Moi Supérieur. En fait il existe une analogie étroite entre les niveaux de la psyché et la conduite des affaires humaines : de même que nous devons accepter d'être responsables de ceux qui manquent encore de maturité et d'indépendance, notre mental rationnel doit accepter à son tour, si nous voulons exercer cette responqbilité avec justesse, d'être guidé par une autorité plus haute que la sienne. Autrement dit, l'expression « le pouvoir corrompt » peut se révéler aussi vraie à l'égard de l'ego dans sa position d'autorité envers les facultés inférieures, qu'à propos de n'importe quel dictateur de l'histoire.

Il est important d'observer ici que cette « Formule III » *ne permet pas au Moi Inférieur de répondre aux remontrances qui lui sont faites.* En efet, quand le Simulacre a été réabsorbé, on ne cherche pas à retenir les impressions qui pourraient émerger dans la conscience mentale, comme on le fait après la réabsorption de l'Observateur.

De la même manière et pour la même raison, un médecin traitera différemment la plaie résultant d'un vaccin, et un furoncle. Il faut que comme lui, avec sa vaccination, vouv, avec votre Simulacre, fassiez en sorte que la « dose » reste à l'intérieur.

Mais le moi inférieur peut-il avoir besoin de « discuter » de son éducation ?

Oui, il peut ressentir un tel besoin. Nous devons alors l'y aider, notamment en lui permettant de répondre par lui-même. Cependant, on doit se rappeler que le langage naturel du moi inférieur ne s'inscrit pas dans des mots mais dans des symboles ; c'est pourquoi il s'exprimera de manière plus évidente pendant le sommeil, alors que notre conscience est réceptive à l'imagerie onirique. En fait, le monde du rêve est son territoire propre.

C'est pourquoi, dans la mesure où vous êtes en train d'instruire et de former votre moi inférieur, il est souhaitable de prendre deux mesures supplémentaires :

1) *Réaliser une cassette sur laquelle vous reprendrez les directives dont vous désirez l'assimilation par votre moi inférieur ;*
2) *Tenir à jour un journal de rêves*

La cassette doit être employée, non seulement pendant le sommeil, mais juste avant de vous endormir. L'idéal serait que vous récapituliez mentalement, juste avant de vous assoupir, vos instructions à votre moi inférieur. Mais à un tel moment, le mental est si prompt à vagabonder *et le moi inférieur si apte à s'interposer pour vous faire dire un peu n'importe quoi,* qu'il vaut mieux utiliser un mesage correct sur une cassette.

Organisez l'enregistrement avec attention, sous forme de courtes phrases essentielles – vous n'êtes pas en train de parler à votre intellect – et avec autant de répétitions qu'il sera possible d'en enregistrer sur une cassette de 45 mn. Parlez d'une voix claire, douce et aimable, assez calme et apaisante pour susciter en vous le sommeil.

Naturellement, cette cassette devra être refaite de temps en temps, au fur et à mesure de vos nouveaux besoins. Prenez soin cependant de garder par écrit chaque texte avec les dates de la première et de la dernière utilisation ; ce sera un supplément important à votre journal de rêves.

En ce qui concerne ce journal, vous serez surpris de constater que vos rêves semblent bien plus intenses et nets dès qu'ils sont « encouragés » par votre attention. L'astace consiste à garder à proximité de votre lit un crayon et un carnet, avec une lampe de travail nocturne, afin qu'immédiatement en vous réveillant vous puissiez noter ceux dont vous vous rappelez.

Il est un bon principe qui consiste à les transcrire d'abord en quelques mots, puis à les reprendre en les étayants de tous les détails possibles. Ne vous souciez pas de la forme littéraire. Essayez juste de noter les faits, sans rationaliser. Plus tard

dans la journée, relisez ce bref récit ; voyez si après réflexion d'autres détails ou interprétations nouvelles surgissent. Il vous reste à retranscrire le tout sur le Journal de Rêves : un bref récit du rêve à la première personne (ex. : « J'étais debout face à la mer…. ») et toutes les notes s'y rapportant.

Faites des illustrations si cela vous plaît.

Vous allez beaucoup apprendre. Vous verrez peut-être Melle X qui d'habitude, malgré son sourire amical, vous flanque la trouille, se transforme tout à coup en une maîtresse colérique que vous aviez oubliée ou fait semblant d'oublier depuis des années. Si vous poussez votre moi inférieur à être alerte et ponctuel, il peut vous répondre par un rêve mettant en scène la vieille histoire du lièvre et de la tortue. Et ceci vous donne à penser : votre moi inférieur vous met-il réellement sur une piste – ce qui est fort possible – ou n'est-ce juste qu'un conte qui vous a impressionné lorsque vous étiez enfant ?

Il se peut que dans un autre rêve, un étang poisseux se change en une source d'eau claire ; dans ce cas, vous saurez que ceci est un vrai message représentant un problèmecaché que vous avez éclairci. Il se peut encore que vous rêviez qu'on vous offre une voiture, puis un bateau, maintenant un avion et que vous pensiez à votre programme de projection en vous disant : « Pour sûr, je vais décoller bientôt ! ».

Il est d'ailleurs fort probable que vous rêviez de votre programme de projection. Vous pouvez même faire des rêves qui vous paraîtrons plus que des rêves. En fait, cet « échauffement » du processus astral que vous avez entrepris, aura déjà induit des états spontanés hors du corps. C'est le genre d'expérience qui vous stimule et qui vous encourage à ne plus considérer ce phénomène comme un pur fantasme. Votre mental rationnel sait maintenant que le voyage astral est une réalité.

Et, quand bien même vous n'auriez pas encore eu ce genre de rêve, il faudrait persévérer. Vous touchez au but de vos pratiques éprouvantes et de tant d'expérimentations fascinantes. Vous arrivez au principal objectif de ce livre : l'accomplissement délibéré de la projection astrale, en pleine conscience, à l'heure et dans le but que vous vous proposez.

La « Formule du Simulacre » devrait être pratiquée chaque jour pendant au moins deux semaines. Vous n'utiliserez pas la « Formule II » pendant ce temps. Par la suite vous pourrez employer l'une ou l'autre. Si aucune des deux n'est praticable pour une quelconque raison, suivez les instructions données à la fin du chapitre IV, quant à l'utilisation de la « Formule I » avec ou sans extériorisation de la substance astrale.

Le Journal de Rêves :

Vous trouverez ci-contre une suggestion qui vous permettra de remplir le Journal de Rêves, à utiliser en conjonction avec la Formule III et la cassette nocturne. Elle vous permettra de constater toutes les réponses oniriques aux messages du jour précédent, adressées à l'inconscient.

Il est fortement recommandé de noter la date et le jour de la semaine, car les structures d'associations révèlent, certains jours, des contenus émotionnels cachés.

Jour et date *	Jour et date *
Formule III Aspect essentien du message adressé aujourd'hui au Simulacre	REVES
CASSETTE NOCTURNE A chaque nouvelle cassette reprendre les principaux points. Sinon, inscrire : « Idem ».	IDEES ASSOCIEES INTERPRETATIONS PROBABLES

* Les rêves étant enregistrés le lendemain, la date sur la page de droite devrait être celle du jour suivant.

RECAPITULATIF 5

La « FORMULE III », « FORMULE DU SIMULACRE », est d'un grand intérêt pour résoudre tout « problème » dès que vous en aurez besoin. Néanmoins, et compte tenu du stade actuel du programme, vous devriez l'utiliser régulièrement. Elle a pour principalmérite d'associer les trois niveaux de la Psyché : le Moi Supérieur, le Mental rationnel et le Moi inférieur.

- La « Formule III » comprend l'utilisation de la « Formule I », l'extériorisation de la substance astrale, sa mise en forme, son identification avec le moi inférieur et sa réabsorption.
- Postures : Bâton et Egyptienne.
- En rapport avec cette formule, il est recommandé de réaliser une cassette qu'on utilise en allant se coucher, et de tenir un journal de rêve.
- Ce chapitre donne aussi des moyens pour éviter la déperdition d'énergie, ou pour donner de l'énergie à volonté.
- Continuez le régime alimentaire et les exercices physiques. N'oubliez pas de pratiquer à chaque fois la « Formule I » !

Chapitre 6

HORS DU CORPS :

La Projection Astrale, à volonté et consciemment.

1) Dès que le Journal de Rêves présentera des scènes de type « projectif », réalisez une nouvelle cassette nocturne :
- Pour acquérir un contrôle sur les projections nocturnes.
- Pour que, lors de ces projections, votre Moi Inférieur concrétise vos nouvelles instructions.
- Pour réintégrer facilement et en douceur votre corps physique

2) Ne confondez-pas les projections de type onirique avec les projections astrales conscientes !

3) Entraînement à la Projection Imaginaire de la Conscience :
- Faites l'expérience de pénétrer dans une scène visible : plante, aquarium ou tableau.
- Adaptez votre présence imaginée à la taille et aux conditions propres du lieu en question.
- Vivez à l'intérieur de cette scène mieux que ne le ferait un acteur dans une pièce – essayez de la rendre plus authentique : imprégnez-vous des odeurs, des sons ; ressentez la texture des éléments qui composent la scène ; bougez, etc…
- Revenez à la conscience normale en ayant la sensation d'être plus détendu, et comme rafraîchi. Vous avez pris des vacances !

4) L'imagination agit sur et par le Corps Astral. L'exercice précédent permet au Moi Inférieur de s'entraîner sur des données différentes de celles normalement transmises par le système nerveux du corps physique.

5) Découvrez votre « Centre de Conscience » : à quel endroit de votre corps physique se rattache la conscience que vous avez de vous-même ?

6) **« Formule IV » - Projection délibérée de la conscience :**
    a) Mettez-vous en Posture Terre.
    b) Accomplissez la « Formule I »
    c) Envoyez à une distance convenable au-dessus de vous, un jet de brouillard gris argent.
    d) Modelez cette substance à l'image d'une silhouette humaine, dans la même position et face à vous. Et évitez de former un Simulacre !
    e) Intensifiez la perception de votre Centre de Conscience en vous concentrant sur un point précis.
    f) Prenez mentalement la décision de transférer votre conscience dans un modèle-clé.
    g) Reprenez le point *e* et imaginez que vous glissez doucement vers le haut, en direction du modèle-clé. Entrez dans cette silhouette au point précis correspondant à votre Centre de Conscience.
    h) « Retournez-vous » de manière à découvrir la pièce du point de vue du modèle-clé, et à percevoir votre corps physique un peu plus bas, faca à vous.
    i) Ressentez votre présence dans le véhicule astral (le modèle-clé) – repérez vos mains, vos pieds, etc

7) Revenez au corps physique
- Retournez-vous pour faire face au ciel, dans la posture Terre, à environ un mètre au-dessus de votre corps physique (en fait, il faut retourner le véhicule astral dans lequel vous êtes maintenant installé).
- Ravivez la sensation d'être dans le véhicule astral.
- Descendez lentement vers le corps physique, jusqu'à l'épouser.
- Renouez avec la conscience sensorielle de votre corps physique.

8) Si vous jugez que vos progrès sont trop lents ou quevous avez des difficultés pour réaliser cer exercice de projection, vérifiez votre programme et essayez d'isoler les points faibles. *Il n'y a aucune raison pour que vous ne réussissiez pas !* Les problèmes découlent le plus souvent d'un refus mental ou d'une quelconque paresse physique :
- Maintenez régime et exercice physique à leur niveau optimum. Il est recommandé de réduire, voire d'éliminer complètement le tabac et l'alcool.
- Pliez-vous à une certaine discipline. La répétition des pratiques est un élément décisif pour venir à bout de cet important programme.
- Refus mental : il est possible que votre mental rationnel continue à nier la réalité de la projection. Il peut être influencé en cela par la peur, ou par l'amour (dans le cas par exemple où quelqu'un qui vous est cher désaprouve votre travail de projection astrale). La « Formule du Simulacre » devrait vous permettre d'amener doucement le Moi Inférieur vers plus de spontanéité et de confiance en lui même.

9) Certaines personnes aiment s'entourer de divers supports matériels dans leur travail e projection astrale. Ces aides fonctionnent alors comme des « codes » à l'attention du Moi Inférieur.
- Avant d'adopter la posture Terre, un trait d'huile de Jasmin peut être appliquée sur le front, entre les sourcils (Troisième Œil).
- Vous pouvez aussi faire brûler de l'encens. Nous vous conseillons, dans ce cas, un mélange de gomme de mastic, d'huile de Jasmin et de racine d'Iris en poudre.
- Une grande régularité dans ce qui entoure la pratique de vos exercices de projection – l'heure, le lieu, les vêtements – peut aussi faire office de « code » afin de stimuler la vigilance du Moi Inférieur

Vous avez acquis une certaine expérience dans l'extériorisation, sous une forme ou sous une autre, de la substance astrale. Vous vous êtes familiarisé avec la pratique de la « Formule du Simulacre ». grâce à son concours, vous avez résolu dans un premier temps des problèmes personnels, puis vous l'avez utilisée pour harmoniser les relations entre les différents plans de votre psyché. Cette faculté de contrôle vous sera *très utile pour votre programme d'expérience hors du corps.* Ainsi vous constaterez que, d'une manière ou d'une autre, *ce qui est bon pour la santé de votre corps et de votre psychisme est aussi valable pour votre programme de projection astrale.*

Vous connaissez également la « Formule de l'Observateur », et vous savez par expérience qu'une forme de substance astrale peut être projetée hors du corps, qu'elle est capable de perceptions sensorielles et que vous pouvez la rappeler sans difficulté. Après avoir vérifié les impressions rapportées par l'Observateur, vous avez pu, en outre, vous assurer de la réalité des voyages de la forme astrale.

Comment transformer une projection involontaire au cours d'un rêve en une expérience consciente ?
Si votre *Journal de Rêves* fait référence à des rêves de « projection » (ce qui doit être le cas de temps en temps), vous devez refaire votre cassette nocturne en vous inspirant des lignes suivantes :
S'il m'arrive de voyager hors de mon corps durant le sommeil, je cherche à prendre délibérément le contrôle de la situation. Si je suis nu, je me couvre de vêtements astraux.
Si je suis en train de voler, je décide de ma direction et de l'endroit où je veux atterrir.
Si je rencontre d'autres personnes, j'aide ceux qui en ont besoin, et je cherche à apprendre auprès des plus sages que moi.
Selon vos besoins, vous trouverez des termes plus appropriés. La projection astrale involontaire se reconnaît à certains signes tels que rêver d'être dévêtu, se sentir déconcerté lors de la rencontre d'autres personnes au point de fuir leur compagnie ou, encore plus fréquent, se réveiller en sursaut. En effet, la conscience inférieure tend naturellement à oublier certains raffinemments comme de se vêtir. Elle a besoin d'un entraînement à ce sujet. Après tout, la conscience inférieure est venue au monde avec vous. Il lui faut s'affirmer. Le fait de rencontrer d'autres personnes lui permet de soutenir une conscience sociale plus évoluée. Quant au sursaut particulier du réveil, c'est le signe d'un trop soudain retour de la substance astrale dans le corps physique. Ceci peut être évité dans la mesure où le dormeur arrive à contrôler consciemment la situation.
Il est très utile de s'exercer à devenir conscient lors d'une projection astrale durant le sommeil. Pour cela, il suffit que le mental rationnel parvienne à diriger ce qui risque de n'être, autrement, qu'un vagabondage sans but, au gré des impulsions inconscientes.
Ne confondez pas, néanmoins, cette expérience avec le vrai objet de nos efforts, à savoir, la capacité de voyager consciemment dans un véhicule astral sous une forme voulue, la réalisation d'actions intentionnelles pendant la projection, et pour finir le retour volontaire au corps physique.

Projection imaginaire de la conscience
De même qu'à différents moments au cours de ce programme vous avez commencé par imaginer ce que plus tard vous avez réalisé dans les faits, vous allez maintenant vous exercer à imaginer la projection de votre conscience. Cette expérience trouve aussi sa valeur dans la vie de tous les jours. Ainsi, lorsque vous n'avez ni les moyens, ni le temps de vous projeter dans un véhicule astral, vous pouvez toujours vous détacher quelques minutes de votre corps physique, en imaginant que votre conscience participe à une scène agréable et reposante. Cela ne peut que vous détendre.
Chacun le fait déjà, mais à un très faible niveau et sans même y penser. Pourquoi sinon, serions-nous habitué à suspendre sur nos murs des tableaux représentant des scènes exquises, des paysages, des formes humaines séduisantes ou des animaux pour lesquels nous sentons des affinités particulières ? Et les photos de nos amis ?
A n'en pas douter, l'œil aime de temps en temps se fixer sur certaines scènes ou visages, tandis que la conscience s'attarde sur le sourire d'un être cher, apprécie la sérénité d'une nature morte ou d'exite devant les muscles souples et le pelage luisant d'une bête sauvage.
N'importe qu'elle représentation picturale peut être employée pour pratiquer la séparation de la conscience et du corps physique. Toutefois, nous nous servirons d'abord de supports tridimentionnels, tels qu'on peut en trouver facilement dans nos maisons. Une plante en pot, par exemple, avec de préférence un bon tas de terre à la base de la tige principale, elle-même non entièrement recouverte de feuilles. Ou l'aquarium d'un poisson tropical avec un ou deux rochers entourés de plantes aquatiques. N'est-ce pas un plaisir que de voir vivre ces fragments du monde naturel dans nos maisons…

Cela dit, vous allez maintenant faire bien plus que regarder.
La plante : Asseyez-vous confortablement près de votre plante, de telle manière que le bord du pot soit au niveau de vos yeux. La conscience n'est en aucune façon limitée aux dimensions de votre corps physique ; ainsi, à mesure que vous laissez votre regard monter lentement le long de la tige, représentez-vous cette plante comme un énorme arbre tropical. Imaginez-vous debout, juste sur le bord du pot ; vous avancez prudement sur les énormes grains de terre, et vous atteignez l'arbre. Vous pouvez alors choisir de vous asseoir contre le tronc et d'élever votre regard à travers le feuillage ; mais peut-être préférez-vous grimper plus haut, et faire votre chemin de branche en branche. Vous pouvez aussi voler comme un oiseau et, si votre plante à des fleurs, les explorer comme une abeille ou un colibri. Quoi que vous fassiez, prenez un peu de repos dans ce cadre original, le temps de savourer et d'apprécier cette nouvelle expérience ; sentez les feuilles et les fleurs autour de vous ; offrez à votre conscience l'impression d'être en vacances. Il est nécessaire, pour revenir, de prendre le même chemin chemin qu'àcl'aller ; encore une fois, toute transition brusque est à éviter. Conservez à votre retour le souvenir d'une ambiance calme et sereine,, alors qu'un parfum de mousse et de fleurs s'impose à votre odorat.

L'Aquarium : Vous êtes assis à côté d'un aquarium plein de poissons tropicaux. Sans aller jusqu'à rétrécir exagérément votre champ de conscience (ce menu fretin se transformerait en véritable requins !), imaginez vous de la taille d'un petit poisson capable de traverser les eaux de l'aquarium ou de flaner dans l'ombre verdâtre des plantes aquatiques. Sentez ensuite la douce « cuirasse » d'un compagnon contre votre flanc. Plongez-vous dans le regard noir et or de cet œil sans expression, qui pourtant vous observe avec une extrême vigilance. Cherchez à éprouver ce que ressent votre observateur : quoique calme et paisible, chacune de ses nageoires est prête à changer instantanément de direction. Puis rejoignez les autres poissons, alors que s'engage une danse spontanée où chacun est saisi par un mouvement impussif et rythmé. Quelle

extase ! Nagez, nagez… Essayez de retenir encore un peu cet état d'extension de la conscience, puis revenez à la réalité, détendu et rafraîchi

Le Tableau : Vous êtes maintenant capable de faire la même expérience sur une scène à deux dimensions. Supposons que vous choisissiez une représentation d'un paysage. La meilleure stratégie est de vous y projeter de telle façon que la scène vous apparaissegrandeur nature. Engagez-vous dans ce champ – *bien sûr, vous ne vous voyez pas* – traversez ce ruisseau ou peutêtre remontez-le ; asseyez vous sur ce mur ou contre cet arbre ; grimpez sur cette colline et découvrez à son sommet un autre paysage… Votre imagination, forte des expériences en milieu naturel que vous venez de faire, devrait savoir évoquer le contact de la brise sur votre peau, l'odeur de l'herbe et des plantes sauvages sous le soleil, et l'appel des oiseaux.
L'écocation de ces diverses données sensorielles, fruit de votre imagination, est d'une grande importance : *car l'imagination agit sur et par le corps astral.*
En général, votre moi inférieur travaille instinctivement à partir de données sensitives rapportées du monde matériel par le système neurologique. Mais, en dehors des rêves, il a peu l'occasion de traiter des données extérieures au système nerveux. Les pratiques liées à l'imagination vont permettre au corps astral et à se substance de se familiariser non seulement avec l'emploi du sens visuel, mais aussi des autres facultés sensorielles. En revanche, il est nécessaire de faire la différence entre l'ensemble de ces pratiques conçues pour produire des effets à travers l'imagination, et celles qui dérivent d'une authentique projection dans votre véhicule astral.

Lorsque vous aurez réalisé une véritable projection, vous le saurez sans l'ombre d'un doute. C'est différent du rêve, différent du « faire-semblant » de l'imagination, aussi vivace soit-il. Vous en serez tout à fait conscient.
Cependant, *la qualité* de ce qui adviendra plus tard dépend en partie de ce que vous faites maintenant. De même qu'un nageur s'exerce d'abord sur la terre ferme avant de se jeter à l'eau, il est de votre intérêt de vous préparer au mieux à cette expérience.
De ces pratiques imaginatives, vous retiendrez que la conscience peut s'absorber dans une activité qui n'implique pas forcément le corps physique. Cela reste valable même si certaines données physico-sensorielles interviennent dans les exemples précédents ; elles fonctionnent alors comme des séries de stimuli qui vous guident ; les facultés comme la vue, l'ouïe, l'odorat ou le toucher peuvent revêtir une réalité différente de l'utilisation traditionnelle des sens physiques. *Il est probable, en outre, que le résultat de ces jeux sensoriels imaginaires se manifeste dans le contenu du journal de rêves.*
Il y a des gens qui ne rêvent qu'en noir et blanc ; d'autres qui n'entendent aucun son ; rêver d'une odeur ou d'un parfum est assez rare, alors qu'il est plus fréquent de conserver l'impression d'un contact ou de se souvenir d'une texture. Ne trouvez-vous pas d'ailleurs que couleurs, musiques et peut-être odeurs se manifestent et participent plus intensément à vos rêves ?
N'est-ce pas merveilleux ?
Il est toutefois nécessaire, en même temps que vous explorez ces sujets, de continuer la « Formule II » ou « III », ou au moins le « Formule I ».

Votre Centre de Conscience :
Nous abordons ici une question à laquelle VOUS SEUL êtes capable de répondre :
Quand quelque chose vous demande un effort d'attention particulier, pouvez-vous déterminer la zone précise de votre corps qui répond à cet effort, celle à laquelle semble momentanément s'attacher votre personnalité ?
Ou, pour l'exprimer d'une autre façon, quand vous dites « moi je », *quel semble être pour vous la localisation de ce « je » ?*
Bien que chaque individu soit différent, on retrouve en général les lieux suivants : le front, les yeux, la gorge, le plexus solaire. Encore faut-il préciser que la question n'a pas à être tranchée « une fois pour toutes ». Il est possible qu'après vérification, vous reveniez sur votre première décision. Il n'est pas exclu non plus que le point que vous aviez choisi ait été le bon au début. Mais avec le temps, progressivement, votre centre de conscience a pu se déplacer. De telles fluctuations sont raisonnablement envisageables. Vous devez donc vous contenter de trouver à cette question des réponses ponctuelles

FORMULE IV
Projection Volontaire de la Conscience
A réaliser dans l'Aire de Projection.)

Allongez-vous et adoptez la Posture Terre. (*Notez cette nouvelle position. Auparavant, nous n'avions envisagé que les postures assises ou debout.)*
Faites la « Formule I ». *Adaptez horizontalement la procédure que vous suiviez verticalement. Ainsi, la « fontaine de lumière » qui clôt l'exercice circulera à l'horizontal depuis vos pieds jusqu'à votre tête, puis se divisera à la hauteur de votre centre coronal pour se prolonger horizontalement le long de votre bras et revenir jusqu'à vos pieds.*
Projetez, à une distance convenable au dessus de vous, un jet de brouillard gris argent. Un petit nuage devrait ainsi se former, dont le volume augmentera rapidement sous la pression de l'éjection continue de substance astrale. A mesure que vous lui donnerez la forme du « modèle clé », ses contours se préciseront. Il aura votre taille ; il sera dans la même position que vous et face à vous. *Viualisez-le flottant horizontalement au-dessus de vous. Il vous regarde. Evitez cependant de le concevoir comme la réplique exacte de vous-même. Ce n'est pas le « Simulacre », mais une version simplifiée que nous appelons « modèle-clé ».*
Essayez de soutenir la vision de cette silhouette et de la corde qui vous connecte à elle, en même temps que vous intensifiez la présence de votre identité personnelle dans le Centre de Conscience. Continuez ainsi jusqu'à ressentir distinctement une « présence » vitale à cet endroit précis.
Prenez alors conscience du point équivalent sur le modèle-clé. Enoncez clairement (*mentalement et non à voix haute)* votre intention de vous transférer dans le véhicule astral. Dès que vous aurez pris cette décision, concentrez-vous intensément

dans votre « Centre de Conscience », et imaginez que vous glissez rapidement vers le haut, à la rencontre du modèle clé. Vous y pénétrez par le point précis correspondant à votre propre « Centre de Conscience »
Faites délibérément l'effort mental de vous « retourner » dans le véhicule, de manière à adopter son point de vue ; *(pour « voir » la pièce depuis un endroit proche du plafond, et pour découvrir votre propre corps, allongé un peu plus bas).*
Cette modification de perspective est le point critique qui guaranti l'authenticité du transfert de conscience. Après avoir réussi cette translation, vous aurez à vous « ressentir » dans ce véhicule : prenez conscience de vos pieds, de vos mains, etc. *Décrire un tel phénomène n'est pas facile : c'est comme enfiler un gant épais ; mais c'est aussi comme se réveiller d'un lourd sommeil et se souvenir de son corps.*
La première fois que vous réussirez ce transfer de coscience, n'essayez pas d'en faire plus !
Le retour au corps physique ne présente pas de difficulté. *En théorie,* vous êtes allongé horizontalement à un mètre environ au-dessus de votre corps physique ; ravivez d'abord la sensation d'être vraiment dans le véhicule astral *jusqu'à être conscient de pouvoir l'emporter avec vous ;* formulez alors l'intention de descendre lentement vers votre corps physique jusqu'à l'épouser. Puis laissez passer un moment. Vous devriez maintenant sentir à nouveau votre corps physique, comme si vous émergiez du sommeil. *Dans les faits,* surtout lors des premières expériences, il vous suffira de vous approcher de votre corps physique, pour être instantanément réuni à lui.
Vous possédez maintenant la formule théorique. Dans la pratique, il n'est pas sûr que vous réussissiez du premier coup. Le sucès dépend, en fait, de votre capacité à réussir le changement de perspective, c'est à dire à effectuer le « reversement ». a ce sujet, il est vraisemblable qu'il vous faudra réitérer plusieurs foisvotre effort, ne cherchez pas à parvenir à un résultat coûte que coûte. L'effort de concentration ne doit, en aucun cas, être poursuivi dès lors qu'il vous impose la moindre fatigue. Ne soyez pas impatient, restez prudent et répétez l'expérience. Il se trouve que certaines personnes parviennent à un résultat tout de suite. D'autres, la majorité, ont besoin de plusieurs tentatives. A ce titre, dites-vous que seul le programme peut vous aider. *Il est donc nécessaire de continuer parallèlement les autres Formules. Vos expériences n'en seront que plus équilibrées et plus saines.* Le nouveau point de vue, une fois le transfert de conscience réussi, peut d'ailleurs s'imposer de manière si facile et si naturelle qu'il faille un moment pour se rendre compte de ce qui s'est passé ; d'autre part, il est possible que ce transfert s'accompagne d'un « déclic métallique », signe traditionnel dans ce domaine.
Lorsque vous serez parvenu à effectuer ce renversement, contentez- vous, dans un premier temps, d'évoluer dans la pièce qui sert de cadre à votre expérience. Il est probable, d'ailleurs, que vous ayez znvie de « marcher » comme il est d'usage sur terre. *Dans ce cas, prenez bien soin de ne pas vous approcher trop près de votre corps physique. Vous risqueriez d'être soudainement et brutalement réassimilé. Mais, d'un autre côté, ne cherchez pas à rester trop longtemps hors de votre corps.* Il y a, en outre, de fortes chances pour que, dans un premier temps, votre sens de l'ouïe soit nettement atténué à l'occasion de cette expérience. En effet, le voyage hors du corps s'accompagne d'un sentiment très poussé de solitude, et ceci peut faire naître en vous une sensation de panique. C'est ainsi que souvent, avant même d'avoir l'expérience nécessaire et la capacité suffisante pour coordonner leurs mouvements, certaines personnes s'aventurent à la rencontre d'amis dans l'espoir de leur faire connaître leur présence. Le résultat peut causer une sale frayeur à votre ami, si vous y parvenez. Et si vous échouez, cela risque de vous plonger dans un état de grand étonnement et peut-être d'immense épuisement. Aussi est-il inutile de vous précipiter. Assurez-vous de bien maîtriser vos facultés astrales. *Rappelez-vous que votre véhicule astral est composé de substance dont la nature répond beaucoup plus rapidement à une impulsion qu'à un ordre rationnel.*
Cela exige de l'entraînement !

Comment poursuivre l'expérience ?
Avant de commencer, il faut que vous sachiez comment conclure vos expériences quand, pour une raison quelconque, vous ne transférez pas votre conscience dans le véhicule astral que vous avez formé avec votre substance.
Dans ce cas, vous devez absolument réassimiler la substance extériorisée. Si vous l'avez façonnée en modèle-clé, décomposez celui-ci afin de retrouver le nuage initial, que vous réassimilez, *comme pour les autres formules. Cette règle comporte une exeption :* si, une fois votre substance astrale éjectée, *vous vous endormez* (que vous en soyez arrivé au stade du modèle-clé, ou non), il n'est pas utile de réabsorber la substance au réveil. En effet, pendant votre sommeil, votre instinc aura fait le nécessaire. Cette règle s'applique à toutes les pratiques qui impliquent une extériorisation de substance. Si nous l'évoquons seulement maintenant, c'est à cause de la Posture Terre (allongée), que vous devez adopter pour cette quatrième formule, et qui favorise ce genre d'incident.
En revanche, si vous *avez* transféré votre conscience dans le véhicule, même un instant, vous n'avez pas besoin de réassimiler la substance astrale. *Quand vous réintégrez votre corps, vous ramenez automatiquement votre véhicule avec vous,* que ce retour ait été délibéré ou spontané.
Une fois la réassimilation effectuée, si vous avez le moindre doute, ou si un retour brutal (à l'état de veille ou de sommeil) vous a laissé un sentiment de trouble, *dans tous les cas,* exécutez la « Formule I ». Quelles que soient les circonstances, *cela ne peut vous faire que du bien.*
Pour cette « Formule IV » (comme pour toutes les autres pratiques mettant en jeu une éjection de substance), nous vous conseillons vivement de porter des vêtements très amples et légers, ou mieux encore, de rester nu. Toute gêne vestimentaire nuirait à la éabsorption de la substance.

Comment revoir vos exercices préparatoires ?
De nombreuses personnes, hommes et femmes, ont adopté cette dernière méthode de projection astrale, la « Formule IV » et l'ont réussie dans des délais assez brefs. Si vous ne parvenez pas à un résultat aussi rapidement que vous l'espériez, *reprenez le programme point par point,* afin de retravailler ceux qui représentent des faiblesses. En général, les problèmes qui se posent ont trait à la *léthargie physique,* et à la *négation mentale.* Mais le programme vous montre comment en venir

à bout. Essayez de trouver votre rythme optimal, en ce qui concerne le régime alimentaire et les axercices physiques, et tenez-vous y. N'oubliez pas que pour certains, comme nous l'avons signalé, toute prise d'alcool ou de tabac est néfaste. Les végétriens sont plus sensibles à ce genre d'écarts que les mangeurs de viande, pour des raisons complexes qui tiennent à la chimie interne du corps. Mais ce surcroît d'efforts leur apportera des satisfactions supplémentaires, surtout en matière de bien-être.

En ce qui concerne la négation mentale, il arrive que certains individus, ou tout au moins leur mental rationnel, persistent à nier la réalité de leur expérience, même lorsqu'ils ont réussi à éjecter et à contrôler la substance astrale. *C'est souvent le cas d' « esprits scientifiques », qui continuent à nier des évidences dès lors que celles-ci ébranlent une hypoyhèse déjà étabie.*

Il existe une solution à ce problème : la Formule du Simulacre.

Comment est-ce possible, alors que la Formule du Simulacre a pour objet de rééduquer le moi inférieur ? Le moi inférieur est le domaine de l'émotion et de l'instinct, alors que c'est la raison qui est mise en cause ici.

Ne vous y trompez pas ! La faculté de raisonner peut-elle s'opposer à la raison ? Le raisonnement le plus logique peut s'avérer faux s'il s'étaye sur une information érronée. *Et la plupart du temps, les gens fondent leurs raisonnements sur des données qui leur sont dictées en partie, par des pulsions émotionnelles.* C'est précisément ce qui fait de nous des êtres humains, et non des ordinateurs robotisés. Mais il nous faut tout de même rester sur nos gardes, afin de vérifier si cette habitude ne nous induit pas en erreur, en nous conduisant vers des attitudes que nous pourrions regretter.

Rééducation du moi inférieur :

Quelqu'un ayant expérimenté personnellement la REALITE de la projection astrale et dont le mental rationnel persiste à classer l'expérience dans la catégorie « IRREEL », devra changer de méthode : au lieu de continuer à assomer son mental à coups de logique, il fera mieux de jeter un coup d'œil « en coulisse ».

Quelle est l'émotion « parasite » ? L'amour ou la peur ?

Il s'agit forcément de l'un ou de l'autre. Un parent, un grand-parent, un autre membre de la famille, ou encore un professeur – quelqu'un en tout cas que l'on adore ou que l'on craint – aura semé l'idée que les expériences astrales ou psychiques sont du domaine de la fantaisie, *interdisant* ainsi toute manifestation de cet ordre. Il se peut aussi que l'on s'accroche, avec un sens de la loyauté dictée par l'amour, ou une obéissance basée sur la peur, à l'idée que le développement de nos facultés psychiques naturelles est « dangereux », laissant ainsi de côté l'avis de la raison. Dans tous les cas, c'est le *moi inférieur* qui doit retrouver sa spontanéité et sa confiance. Et la Formule du Simulacre peut nous y aider.

Il existe d'autres individus, plus ouverts par nature aux émotions et aux rituels, qui aiment s'entourer d'une combinaison de repères matériels lorsqu'ils pratiquent la projection astrale. Ces jalons les aident à se forger des habitudes : tel bruit ou telle odeur peuvent agir comme un code à l'attention du niveau instinctuel du psychisme, pour lui signaler qu'une expérience hors du corps va commencer. (Il suffit simplement de l'expliquer au Simulacre). *Ces points de repères ne sont pas essentiels, mais ils peuvent accélérer la communication avec le moi inférieur.* Si vous souhaitez faire brûler de l'encens, utilisez un mélange de mastic, d'huile de jasmin et de poudre de racine d'iris. Vous pouvez aussi badigeonner votre front d'huile de jasmin avant de vous mettre en Posture Terre. Ce parfum est de tradition dans ce domaine.

Qu'elle que soit la méthode que vous choisissez, il faut toujours l'établir comme une routine d'une régularité absolue. Le moi inférieur a besoin d'habitudes. Donnez-lui-en suffisamment, et il vous rendra de grands services.

RECAPITULATIF 6

- *Pour le moment, vous pratiquez la Formule III (avec le journal des rêves, et la cassette nocturne). Vous pouvez intercaler la Formule II, quand vous en avez envie. Si vous ne pouvez accomplir ni l'une ni l'autre, contentez-vous au moins de la Formule I, avec ou sans Ejection de Substance Astrale.* Ce programme reste valable jusqu'à ce que vous ayez réussi la Formule IV.

  En outre, vous savez à présent :
  - *renouveler votre* cassette nocturne, *comme nous vous l'avons expliqué plus aut ;*
  - *pratiquer la* projection imaginaire de conscience ;
  - *localiser* votre centre de conscience.

Quand vous vous sentez prêts, *passez à la formule IV.*

Elle comprend la Posture Terre, la Formule I, l'Extériorisation de la Substance Astrale, la Formation du Modèle-clé, et la projection de la conscience dans le véhicule astral. *N'oubliez pas de prendre connaissance de* la technique de retour.

- *Si vous ne réussissez pas votre tentative, il faut absolument* réabsorber la substance astrale. Revoyez votre régime, et révisez votre programme quotidien. Refaites le travail sur le simulacre, et au besoin réintégrez-le à votre programme. Armez-vous de patience et de persévérance.
- Quand vous aurez réussi, poursuivez les pratiques astrales et n'abandonnez pas votre nouveau style de vie. Surtout, continuez à exécuter la Formule I : *de nombreuses aventures vous attendent.*

Chapitre 7

Aventures dans le monde astral.

Les pssibilités que vous offre la projection astrale :

1) Vous pourrez améliorer certaines de vos facultés physiques en les développant dans l'astral (la vue, l'ouïe, etc.à ;
2) Le travail que vous effectuerez sur votre corps astral se répercutera sur votre corps physique, il vous permettra, à travers les modèles que vous aurez établis, de progresser d'avantage dans la connaissance de vous-même ;
3) Au cours de la projection, il est possible d' « appeler » d'avantage de substance astrale par l'intermédiaire de la corde, ou au contraire d'en renvoyer :
   a) Un surplus de substance astrale vous rapprochera du niveau terrestre. Cela facilite les transferts d'énergie (dans le cas où vous voudriez venir en aide à quelqu'un), et la communication avec les personnes qui sont encore dans leur corps physique.
   b) En revanche, en vous défaisant de votre substance *astrale,* vous pourrez vous élever vers des niveaux supérieurs du monde astral
4) Lorsque vous vous rendez chez quelqu'un, ou dans un quelconque endroit qui vous intéresse, il existe un moyen d'élargir le champ de vos perceptions, pour obtenir des reseignements sur ce qui se passe « en coulisse » : il faut pour cela vous élever vers un niveau supérieur, tout en gardant le contact avec le lieu où vous vous trouvez
5) Le voyage astral à deux : Il permet
   a) d'aider une autre personne à se projeteer ;
   b) de rendre visite à un partenaire ;
   c) enfin, de voyager en sa compagnie.
6) Le sexe dans l'astral est une véritable extase !
   a) Il est possible, lorsque l'on est dans l'astral, de rendre visite à une personne qui se trouve dans son corps physique ;
   b) Dans l'astral, une femme peut s'emparer d'une partie de la substance d'un homme qui se trouve dans son corps physique. Elle établit alors avec lui un contact très étroit et peut, ainsi, faire l'expérience d'un véritable orgasme ;
   c) L'homme a des possibilités plus limitées. Il ne peut pas, dans l'astral, connaître un orgasme avec un partenaire qui se trouve dans son corps physique. Mais il peut tout de même établir un contact et ressentir des émotions merveilleuses
   d) Un homme et une femme qui savent tous deux se projeter peuvent se rencontrer dans l'astral. Leur plaisir sexuel dépassera alors largement tout ce qu'ils ont pu connaître sur le plan purement physique. Ils peuvent arriver à une fusion complète, et « se consumer dans une seule et même flamme ». Toutes les zones du corps peuvent alors être source de plaisir, et leurs idées les plus fantasques peuvent se réaliser. Leur union sera libérée de toute limite physique ;
   e) Il existe aussi des contacts purement astraux, comme le baiser astral ;
   f) Le sexe dans l'astral peut vous aider à clarifier vos relations physiques. Il vous ouvvre à une plus large communication et peut vous aider, en vivant vos phantasmes, à soulager des tensions qui se manifestent au plan physique.

Vous maîtrisez à présent les techniques qui permettent de sortir du corps physique pour voyager en pleine conscience dans le véhicule astral. De toute évidence, vous n'avez plus envie de perdre votre temps à contempler votre corps physique qui gît inconscient à vos pieds, ou à faire le tour de votre aire de projection.

Le point de vue astral :
Au cours de cette nouvelle phase, vous vous redrez en pleine conscience, là où vous envoyez d'ordinaire l'Observateur. Pourquoi ? D'abord parce que votre moi inférieur (et par là même votre véhicule astral) connaît déjà le chemin. En outre, les impressions que vous a rapportées l'Observateur vous ont donné une idée de l'endroit, *d'un point de vue astral.* Et cette vision est quelque peu différente de l'approche matérielle habituelle. En effet, vous remarquerez que dans l'astral, on perçoit les objets dans une « contre perspective » qui se rapproche des peintures traditionnelles orientales, et des tableaux « primitifs » européens : quand vous êtes en face d'un objet, vous discernez aussi ses côtés, comme si la perspective physique normale était élargie. Cela pour des raisons assez complexes, qui ont trait d'abord à la nature même du monde astral, et d'autre part à votre véhicule astral, dont les propriétés de vision sont moins limitées que celles de votre corps physique, ce qui offre à votre vue un angle beaucoup plus large.
Voilà qui risque de vous déconcerter, surtout lorsque vous aurez la sensation de voir ce qui se passe dans votre dos ! Si cette nouvelle faculté vous semble intéressante, vous saurez rapidement la contrôleer, de façon à l'utiliser uniquement quand ce qui se déroule derrière vous présente un intérêt particulier. En revanche, si cela vous perturbe, vous pouvez décider de voir, dans l'astral, comme dans le monde physique. Ainsi certaines personnes visualisent-elles leur « modèle-clé » vêtu d'une grande robe ou d'un manteau avec un capuchon relevé sur la tête.
Pour en terminer avec le chapitre des facultés supplémentaires, il nous faut signaler, à légard des personnes atteintes d'incapacités physiques (myopie, surdité ou amputation par exemple), que *rien n'oblige à reproduire ces infirmités sur le véhicule astral.* En fait, si vous êtes frappé d'une quelconque infirmité, vous pourrez largement améliorer votre état en prenant bien garde de *ne pas* l'intégrer à votre véhicule astral.

Dans les milieux hospitaliers, on a expérimenté, sur des personnes amputées d'un membre, des techniques de soins qui consistent à conserver, par l'imagination, la sensation de l'existence du membre en question. En ce qui concerne la myopie, les recherches sont beaucoup moins avancées. *Vous pouvez donc vous livrer à vos propres investigations, pour votre compte personnel.* Cela vous demandera plus de courage et de détermination que vous ne le pensez. Lorsqu'on est habitué, depuis des années, à vivre avec une défaillance de la vue ou de l'ouïe, on a tendance à limiter l'usage de ce sens au strict nécessaire pour éviter la blessure émotionnelle provaquée par cette carence.
En d'autres termes, le moi inférieur « censure » les efforts du sens déficient pour prévenir tout sentiment d'humiliation ou de déception (parfois même de culpabilité, comme c'est le cas chez l'enfant que l'on punit pour son inatention, alors qu'il s'agit d'un hadicap physique). Et moins on utilise le sens en question, plus il se déteeriore, tout au moins en apparence.
C'est pourquoi il est très efficace d'essayer de développer, *sur le véhicule astral,* la faculté sensorielle endommagée. La rapidité avec laquelle on obtient des résultats est aussi stimulante qu'encourageante.
Votre entraînement est maintenant suffisant pour que vous sachiez maîtriser le véhicule astral pendant des petits voyages en pays de connaissance. Vous pouvez donc – et vous le désirez certainement – vous lancer dans de nouvelles aventures. *Au début, contentez-vous de voyager au niveau terrestre.* C'est un domaine suffisamment vaste pour vous occuper et vous intéresser longtemps. Mettez cette période à profit pour apprendre à contrôler la quantité de substance astrale que vous emportez dans vos périples. La plupart du temps, les débutants ont tendance à en extérioriser bien plus qu'il n'est nécessaire. Cela arrive aussi parfois avec la « Formule de l'Observateur ». Dans les deux cas, vous vous en rendrez vite compte, noamment *si l'on perce à jour certains de vos agissements que vous pensiez garder secret, surtout si ceux qui vous ont découverts ne sont pas très portés sur le « psychique ».* Bien sûr, vous pouvez commettre des erreurs de gugement sur les capacités psychiques des gens, mais si cela arrive trop souvent, il faudra vous rendre à l'évidence : vous utilisez trop de substance astrale. Dans tous les cas, employez-en moins, cela vous permettra d'échapper même à ceux dont les perceptions sont particulièrement aiguisées.

Comment utiliser son pouvoir de guérison :
Parallèlement, si au cours de vos voyages vous voulez porter « secours » à quelqu'un (en lui fournissant de l'énergie ou de la substance astrale), vous aurez besoin d'une quantité supplémentaire de « matière astrale ». *Dans ce cas, puisez-la dans votre corps physique à l'aide de la corde.* Vous y parviendrez en l' « appelant » le long de la corde par un effort de l'imagination, dans une sensation qui ressemble beaucoup à une profonde instiration. Le langage humain ne possède pas un vocabulaire approprié pour décrire les pratiques purement astrales. C'est pourquoi ces comparaisons approximatives ne donnent qu'une idée vague et générale des impressions et des techniques que vous découvrirez au cours de vos expériences.
Pour transférer cette énergie supplémentaire à la personne à laquelle vous ladestinez, procédez de la même façon que si vous étiez dans votre corps physique : faites la sortir des mains de votre véhicule astral. Vous constaterez toutefois que :*lorsqu'on est en état de projection astrale, l'énergie ou la substance que l'on transfère est visible, sans aucun effort de visualisation.*

Les Elémentals :
Au cours de vos explorations, vous aurez certainement envie de percevoir les « habitants » du monde astral, les Elémentals. Leur grande variété reflète bien l'immense richesse de ce monde, qui comporte différents niveaux et de nombreuses catégories d'êtres. Pour rencontrer ces Elémentals, il faut aller astralement dans une contrée rurale. Néanmoins, quand vous aurez acquis suffisamment d'expérience, vous pourrez vous rendre physiquement dans un lieu choisi, abandonner votre corps physique dans un quelconque lit d'hôtel, et, à partir *de là,* entamer votre voyage. Mais pour l'instant, nous vous conseillons vivement de ne laisser votre corps que dans votre aire de projection, chez vous.

Les limites de l'ascension :
Une fois arrivé, avec votre véhicule astral, dans l'endroit approprié, *renvoyez une partie de votre substance astrale par la corde,* sans exagérer toutefois, afin d'avoir accès aux plans les moins matériels. N'oubliez pas que les différents « niveaux » de l'astral N'ONT RIEN de commun avec des étages desservis par un ascenseur. S'il est important dans ce cas de ne pas s'arrêter entre les étages, dans le Monde Astral, vous pouvez faire halte N'IMPORTE OU, vous tomberez toujours QUELQUE PART. Il vous faut cependant être averti de quelques détails avant de commencer vos explorations loin de votre plan terrestre.
D'abord, plus vous vous éloignerez du niveau matériel, plus vous vous délesterez de votre matériel astral, et plus vous vous écarterez du mode de déplacement physique habituel. Il se passe quelque chose de similaire dans le monde physique, quand on escalade une très haute montagne. Mais, près des sommets terrestres, nous nous soulageons seulement d'une partie de notre attirail. Nous ne pouvons pas y décharger le fardeau de notre corps physique pour épouser de nouveaux moyens de locomotion.
En réalité, certains « voyageurs » ne sont pas conscients de se défaire d'une partie de leur substance astrale, en la renvoyant à travers la corde. Nombreux sont ceux qui ne pensent même jamais à l'existence de cette corde. Il leur suffit de « vouloir » se rendre à un niveau supérieur, et le transfert de substance se fait sans qu'ils s'en rendent compte. Quoi qu'il en soit, vous verrez que pour vous déplacer dans ces niveaux supérieurs, vous devez vous laisser « glisser » doucement.
En pratique, vous ne pourrez pas atteindre n'importe quel plan du monde astral : il y a des limites à votre ascension, qui dépendent, bien entendu, de votre expérience, mais aussi de votre nature même. Atteindre les plus hauts niveaux implique que vous vous consacriez à cette tâche, dans un esprit en quelque sorte de « détachement des choses de ce monde ». Ceci n'a rien à voir avec une quelconque estimation de vos « valeurs morales ». Il s'agit plutôt d'un domaine où chacun doit trouver sa propre vérité.

Le monde glorieux de l'astral est à votre portée avec tous ses habitants, depuis les « esprits de la nature » (étranges, fantastiques, ou merveilleux) jusqu'aux entités supérieures, ces êtres de lumière vivante que l'on appelle des Anges. Ils sont tous là, chacun à son niveau, ceux avec qui on peut parler, et ceux que l'on doit se contenter d'admirer.
Vous êtes peut-être surpris d'apprendre que les « anges » sont des créatures « astrales ». voilà qui devrait vous donner une idée de l'envergure, de la beauté et de la grandeur du monde astral. Que de frissons et d'aventures vous y attendent ! Certains occultistes se plaisent à parler sur un ton caustique, de certains de ces phénomènes « purement » astraux. Cela prouve qu'ils évoquent un sujet qu'ils ne connaissent pas ou qu'ils prétendent à un développement spirituel qu'ils ne maîtrisent pas. Aucun mystique authentique, aucun adepte sincère ne peut parler du monde astral autrement qu'en termes d'amour, d'émerveillement et de respect. Ce qui est vrai pour le monde matériel, l'est également du monde astral.
La Kabbale, cette sagesse vénérable, qui conduit vers tous les mondes, et que les prophètes et les sages de toutes les races et de tous les temps ont étudiés et approfondie, la Kabbale est très claire sur ce point. En langage kabbalistique, le monde astral est le monde des Yetzirah ou le monde de la formation. Or les Anges, les Intelligences et les Elémentals font parties de Yetzirah.
Mais dans le mesure où certaines régions du Monde Astral sont hors de ma portée, qu'est-ce qui m'empêche de m'y rendre ?
Cette question revêt deux aspects. D'abord, plus vous avancerez dans la projection astrale, et plus vous pourrez, dans une certaine mesure, vous défaire de votre substance astrale pour avoir accès à des régions supérieures. Pourtant il vous faudra tout de même observer des paliers, et vous arrêter un moment, aifin de voir s'il n'est pas opportun de faire machine arrière. En effet, si vous continuez à vous défaire de votre substance astrale vous *finirez par ne plus en avoir suffisemment pour maintenir le corps astral dont vous avez besoin,* au point oùvous en êtes. Mais plus vous progresserez dans votre « évolution mystique » personnelle, plus vous pourrez vous contenter d'une petite quantité de substance. Votre expérience seule vous dira comment cela s'applique à votre propre pouvoir d'ascension.

Supposons que, par inadvertance, je me démunisse de ma substance astrale, au point qu'il ne m'en reste plus assez pour le véhicule dont j'ai besoin, que se passera-t-il ?
Vous regagnerez instantanément votre corps physique dans un choc soudain et déplaisant dont nous avons déjà parlé. Si, dès le départ, vous n'avez pas éjecté suffisamment de substance, vous n'avez certainement pas réussi à transférer votre conscience dans le véhicule.
Dans tous les cas, votre PROPRE expérience sera votre seul point de repère.
Vous êtes maintenant suffisamment informé sur la QUANTITE de substance astrale que vous pouvez utiliser.
Pour tout ce qui se rapproche du niveau terrestre, vous devez en employer *davantage :* que vous vouliez communiquer avec quelqu'un qui est dans son corps physique ou donner de la substance ou de l'énergie à une autre personne qui en a besoin, ou encore voyager dans des contrées terrestres. Dans la mesure où vous avez une *grande expérience* du voyage astral, et de bonnes raisons pour le faire, vous pouvez aussi visiter les régions polluées et corrompues de l'Astral Inférieur, ces pays que l'on a baptisé « enfer »dans diverses religions (royames du cauchemar et de l'horreur, bien connus des alcooliques et de certains drogués). Les psychologues pensent qu'il s'agit là de notions « purement subjectives ». Elles le furent peut-être, au début. *Mais rien ne reste longtemps subjectif pour le psychisme humain, qui possède une grande capacité de création.* Ce qui explique que nous qualifions l'Astral Inférieur de « pollué et corrompu ». On entend souvent poser cette question : « Comment un Dieu juste et bon a-t-il pu créer ceci ou cela ? » C'est aussi stupide que de demander : « Comment un Dieu juste et bon a-t-il pu créer les plastiques instables et nocif ? » Les être humains que nous sommes doivent apprendre à assumer leurs responsabiités. Pour cela, il faut évidemment les connaître. Et là encore, nous avons beaucoup à apprendre de ce qui se passe « en coulisse », dans le Monde Astral.
A l'inverse, *diminuer* la quantité de substance astrale nous permet d'être moins perceptible pour les personnes qui sont dans leur corps physique, même pour ceux qui sont doués pour les questions « psychiques ». Cela nous permet de voyager plus loin, plus vite, et d'atteindre des niveaux plus élevés. Mais en contrepartie, notre capacité d'action est amoindrie, *tout au moins jusqu'à ce que nous sachions employer des méthodes plus mentales et plus spirituelles.* En outre, moins nous utilisons de substance et plus nous risquons d'être ramenés brutalement dans notre corps physique sans l'avoir décidé.
Mais rien ne sert de s'inquiéter. Vous ne vous retrouverez jamais par erreur aux « enfers ». on ne peut y aller sans investir sa volonté. Alors n'hésitez pas : rendez-vous sur des lieux ou chez des gens qui vous intéressent, pour trouver par exemple la réponse à une question qui vous préoccupe, puis élevez-vous vers un niveau supérieur sans perdre le contact avec l'endroit ou vous étiez. Cela vous donnera sur-le-champ matière à réflexion. Plus tard, quand vous saurez investir toutes vos capacités cérébrales dans cette tâche, vous élargirez votre champs de connaissance. Sans oublier, en outre, les extraordinaires aventures, et les joies immenses qui vous attendent dans l'astral.
Avant de passer à l'aventure astrale A DEUX, il nous faut aborder un dernier point. Il existe des êtres bienveillants qui s'intéressent à ce qui se passe dans les niveaux qui leur sont inférieurs. Ces entités font parfois appel aux services d'un être humain compétent, dont le degré d'évolution permet encore d'atteindre leurs plans. Il vous arrivera peut-être d'être tiré du sommeil (ou d'un rêve éveillé) par un appel très net, provenant du monde astral, qui vous demande de l'aide pour une tâche importante. Ce type de « mission » permet d'acquérir expérience et maturité, mais réclame un gros effort, une grande déperdition d'énergie, et parfois un déchirement émotionnel intense. *C'est votre moi émotionnel et instinctuel qui fournit la substance du véhicule astral.* C'est pourquoi vous serez amené à voir ces événements avec un œil plus émotionnel qu'intellectuel. Pourtant si l'on vous appelle, c'est que vous êtes de taille à tenter l'aventure. Inutile de vous demander pourquoi, dans l'immense étendue de souffrance de notre monde, les Entités choisissent d'intervenir sur tel sujet plutôt que sur tel autre. Elles ne sont probablement pas omniscientes. Peut-être certains cas présentent-ils pour ces Etres un intérêt particulier. Peut-être ne sont-ils pas assez nombreux, tout comme nous ne somes pas, nous mêmes, un nombre suffisant d'êtres humains capables de les aider à leur niveau astral. Sans doute ont-ils aussi des raisons d'ordre karmique, que nous ne connaissons pas : destinées particulières de certains individus, relations spécifiques entre ces Etres et ceux qu'ils aident,

ou même liens entre nous et tel ou tel autre. Par ce moyen, ils parviennent à éviter des suicides, à adoucir des trépas, à délivrer des âmes pénitentes d'un remords qui a suffisamment duré, et permettent ainsi aux personnes concernées de retrouver des qualités qu'elles n'avaient pas su utiliser auparavant. *Si on vous appelle, on vous dirigera et vous comprendrez ce que vous avez à faire. Vous recevrez toute la force et la protection nécessaire, et on vous ramèneera une fois votre tâche accomplie.*
Vous découvrirez toutes sortes de gens que vous n'auriez jamais pensé pouvoir aimer (Ex : relisez le grand poème de Walt Whitman « Les Dormeurs », et considérez-le d'un œil nouveau)

Le voyage astral à deux :
Deux personnes très liées et qui ont les mêmes centres d'intérêt doivent pouvoir explorer ensemble le monde astral, pour en partager les joies. Cela paraît normal. Effectivement, c'est possible, pour peu que l'on prenne certaines précautions.
Il existe une « ligne de conduite » très simple, que l'on peut suivre quelles que soient les relations entre les deux partenaires : amants, amis très proches, frère et sœur, parent et enfant. Si l'un des deux a une grande expérience du vaoyage astral alors que l'autre est débutant, il n'y a aucune difficulté : le plus expérimenté quitte son corps (qu'il soit ou non en compagnie de l'autre), et adresse au débutant des encouragements, par voie télépathique, pour l'aider à former son véhicule et à s'y projeter. Quand l'apprenti a « pri son envol », il perçoit clairement la forme astrale de son guide comme on voit la substance astrale que l'on transfère à quelqu'un quand on est dans son véhicule astral.
On entend parfois dire qu'un débutant qui reçoit l'aide d'un « professeur » ne pourra jamais acquérir une grande compétence en matière de projection astrale : il ne saura jamais répéter l'expérience tout seul. Cet avertissement, si tant est qu'il repose sur une vérité, est sans importance pour ceux qui entendent voyager toujours ensemble. En outre, ce danger n'existe que lorsque le plus expérimenté aide matériellement l'autre à former son véhicule astral. Nous vous l'avons déjà dit, il est inutile d'essayer de se projeter dans un véhicule inadéquat : voyager est alors impossible, et la projection elle-même est difficile à réaliser. *Dès le début de son apprentissage, le débutant doit donc apprendre* à éjecter sa propre substance astrale et à l'utiliser (celle-là et aucune autre) pour former son véhicule. En outre, il devrait avoir travaillé auparavant individuellement et s'être conformé au régime et aux Formules contenues dans ce livre. *Aucune expérience extérieure ne peut remplacer l'entraînement personnel, qui doit s'intégrer au « vécu » du débutant.*
Les difficultés s'accroissent lorsque les partenaires font tous deux leurs débuts dans le voyage astral. (L'apprentissage à deux ne présente pas beaucoup d'avantages). Toutefois ils peuvent s'aider à distance de diverses façons : par exemple, en envoyant, chacun à son tour, un Observateur chez l'autre. A ce moment-là, celui qui « reçoit » peut prendre des notes, qui serviront à vérifier les impressions ramenées par l'Observateur. Il peut encore, dans le cas où aucune heure n'a été fixée pour la visite de l'Observateur, essayer de détecter sa présence, et confier ses sensation à son partenaire. Toutefois, dans le cadre de la « Formule du Simulacre », *vous ne devez jamais faire part à un ami ou à un parent de ce que vous confiez à votre moi inférieur.* Lisez des ouvrages de psychologie, renseignez-vous sur l'auto-hypnose (bien que différentes, ces deux matières sont riches d'enseignements). Confiez-vous à un psychothérapeute, si cela peut vous permettre de glaner des renseignements sans mettre votre programme en danger. Mais ne parlez JAMAIS de vos faiblesses à quelqu'un avec qui vous entretenez des relations émotionnelles.
Passons à la « Formule IV ». Les deux équipiers peuvent d'abord comparer les notes qu'ils prennent sur leur évolution. *Mais ils doivent observer la plus grande précaution s'ils ont l'intention de tenter ensemble leur première projection de conscience.* Même s'ils arrivent à maintenir le silence, l'intérêt mutuel qu'ils se portent retiendra leur attention au niveau physique, fixé sur la présence de l'autre. S'ils pratiquent cette première expérience séparément mais à la même heure, celui qui réussit en premier sera teriblement tenté d'aller rendre à l'autre une visite astrale prématurée. *En effet, il est formellement déconseillé de s'aventurer hors de son aire de protection dès le premier jour.* D'autre paart, une telle visite peut compromettre les chances de réussite de l'autre équipier. C'est pourquoi il est important de se contenir.
Chacun des partenaires doit donc s'entraîner tout seul. *Mais dès que l'un d'eux réussit sos programme et sait voyager,* il peut rendre visite à l'autre et lui apporter de l'aide, comme nous l'avons expliqué plus haut.
Enfin, si les deux ont une expérience de la projection, *chacun peut « appeler » l'autre dans l'astral, à moins qu'ils ne se fixent astralement rendez-vous à un endroit donné.* De telles pratiques donnent d'excellents résultats.
Ce type de voyages à deux, outre qu'il est très agréable, permet de vérifier la réalité des expériences, au retour, en comparant les notes qui onr été prises. Pour cela, bien sûr, chacun doit tenir un journal. Il faut s'attendre à des différences entre les deux récits : l'être humain est ainsi fait. Les deux témoignages, avec toutes leurs divergences, sont en fait deux dimensions qui s'additionnent pour donner une vue plus vaste de la réalité (comme deux photos que l'on regarde en stéréo donnent, par leurs différences mêmes, du relief à la scène).
Une concordance parfaite de récits serait un signe de télépathie, plus que la preuve d'une expérience partagée.

Se déguiser dans l'astral :
Le plus sérieux et le plus honnête des voyages hors du corps peut, si les deux compagnons de route ont un goût prononcé pour le déguisement, se transformer en une aventure fascinante. Il est délicat de donneer des exemples, car ce qui est fantastique pour les uns peut s'avérer épouvantable pour les autres. Mais, dans ce domaine, toutes les variations sont permises. Tout le monde peut y trouver la recette de son propre plaisir.
Voilà un jeu qui a beaucoup amusé un couple de « voyageus de l'astral », quelque peu espiègles, un jour où ils se promenaient dans une scène historique, en vêtements (astraux !…) d'époque. Ils n'avaient l'intention d'abuser personne, et se trouvaient là pour leur simple plaisir< ; mais au bout de quelques minutes, une rumeur à commencer à circuler : l'endroit était « hanté » par deux « fantômes ». Cela ne pouvait être qu'eux !…
Il nous faut cependant préciser qu'une personne ayant une certaine habitude des manifestations psychique peut facilement distinguer la forme astrale de deux êtres humains incarnés, parmi d'autres sortes d'apparitions, qu'il s'agisse « d'esprits » ou d'entités diverses.

L’union astrale, suprême extase !

Nous sommes surpris de constater que bien des gens, lorsqu’ils parlent de « sexe astral », font seulement allusion à un type d’activité sexuelle : *un seul* des partenaires a quitté son corps pour un véhicule astral, alors que l’autre se trouve toujours dans son enveloppe physique. Ce propos étant celui qui revient le plus souvent dans les questions, nous le traiterons en premier, avant d’aborder le fond du sujet.